

योग साधना और तपश्चर्या को पृष्ठ भूमि

लेखक :

भीराव शर्मा आचार्य

प्रकाशक :

युगान्तर चेतना

शास्त्रि भुव्ज, बप्ताशरोवर, इटिहार

प्रथमवार]

सन् १९७६

[मूल्य ७५ पैसे]

आत्मिक प्रगति का एक चरण योग और दूसरा तप है। योग भावात्मक और तप क्रियापरक है। एक को प्रथम दूसरे को स्थूल कह सकते हैं। मानवी सत्ता चेतन आत्मा और जड़ शरीर के समन्वय से बनी है। उन दोनों को ही परिष्कृत करना पड़ता है। भावशुद्धि और क्रियाशुद्धि दोनों आवश्यक हैं। भावशुद्धि को योग और क्रिया शुद्धि को तप कहा जाता है।

योग साधना से चरम लक्ष्य की प्राप्ति

योग का समाप्य अर्थ होता है—जोड़ना। अर्थात् को परमात्मा के साथ जोड़ देने की प्रक्रिया अर्थात् भाषा में 'योग' कहलाती है। इसे आरम्भ करने के लिए जिन क्रिया-मन्त्रों को अपनाया जाता है उन्हें 'साधन' कहते हैं। साधना अपने आप में एक छोटा उपकरण माना है। इसका महत्व इसलिये है कि यह 'साध्य' की प्राप्ति कराने में सहायता करती है। कई लोग साधन को ही 'साध्य' समझ बैठते हैं और उन उपकरणों को ही योग कहने लगते हैं जो साधना प्रयोजन में प्रयुक्त होते हैं।

आत्मा को परमात्मा के बिना देने के लिए कुशलकार्यों से पीछा छुड़ाना पड़ता है और ईश्वरीय प्रेरणा का अनुसरण करते हुए अपनी भक्त-रूप और बहिरूप स्थिति ऐसी बनायी जाती है जो साहसी कही जा सके। भूय और पानी एकत्र होने से बुल सकते हैं। लोहा और पानी का बुल सकना कठिन है। हम अपने भीतिक्रान्तादी स्तर से ऊँचे उठें और ईश्वरीय चेतना के अनुरूप अपनी क्रिया, विचारणा एवं भावना को ठामें तो ईश्वर प्राप्ति का जीवन तत्काल पूरा हो सकता है। वियोग का अन्त योग में होना चाहिए—वही ईश्वर की इच्छा है। अपना दिन भर खेलकूद और पढ़ने-लिखने में संलग्न रहे, पर रात को बर लौट आये और एक ही विस्तर पर सो जाये, ऐसी भावना की इच्छा रहती है। परमात्मा भी अपने पुत्र आत्मा से ऐसी ही अपेक्षा करता है। उसकी इच्छा पूर्ण करने के लिए—अपना लक्ष्य पूरा करने के लिए हमें जो चेतनात्मक पुरुषार्थ करना पड़ता है, उसी का नाम योग साधना है। योग साधना में कई प्रकार के सारीरिक एवं मानसिक क्रिया कृत्य अपनाये पड़ते हैं। इनका उद्देश्य आत्म चेतना को परमात्मा चेतना से जोड़ने वाली मनःस्थिति

उत्पन्न करना है। यह तथ्य ध्यान में रखकर कहा जाय तो ही लक्ष्य की पूर्ति होनी सम्भव है। यदि चेतनात्मक परिष्कार के लिए प्रयत्न न किया जाय और मान उन क्रिया-कृत्यों को ही योगाभ्यास मान लिया जाय तो उस आग्नि के कारण घोर परिश्रम करते रहते पर भी कोटहू के बेल की तरह जहाँ के लहौ बने रहना पड़ेगा।

सादीरिक धर्म के आसक्त प्राणायाम, बन्ध, मुद्रा, जल, मीन, भैति, भैति, वसिष्ठ, श्योनि, बज्रोली, कपाल भाति, भूमिजपन, सदी-सर्पि, सहना, शीतल आदि कितने ही उपचार काक में लगे पड़ते हैं। इनका उद्देश्य स्वच्छता, सम्यक्ता एवं पवित्रता उत्पन्न करना है। ताकि मल भारों से लदे व्यक्ति को आत्मिक प्रवृत्ति की सभी मजिद पार करने में सुविधा हो। इसी प्रकार आध्यात्मिक उपायनाओं में—जप, ध्यान, नाद, एकाग्रता, तन्मयता, स्वाध्याय, सत्सङ्ग आदि साधनों का आश्रय लिया जाता है ताकि चेतना को सिखा एक श्रेष्ठ धी जा सके और उसे अपनी जीव सत्यमता को ब्रह्म भसीमता में घुना देने के लिए आवश्यक प्रकाश एवं प्रसिद्धि मिल सके।

लक्ष्य विहीन साधना अनोखक भटकाव ही कहा जा सकता है। सादीरिक और आध्यात्मिक क्रिया-कृत्यों को योगाभ्यास के आधार साधन मानना ही पर्याप्त है। उन कृत्यों को ही बाहुल्य मान बैठना और उनकी प्रवीणता मिल जाने मान से लक्ष्य पुरा हो जगत् मान लिया जायगा तो यह निरुद्ध आग्नि ही सिद्ध होगी। प्रयत्न यह होना चाहिए कि आत्मा को परमात्मा से जोड़ देने पर उपयुक्त भाव चेतना उत्पन्न की जा सके। महत्त्व तो इस 'भाव उत्पन्न' का ही है। वह उभरेगा तो माड़ी आगे चलेगी अन्यथा तथाकथित योगाभ्यासों की हलचलें कुछ समय तक भ्रम-साधना में जितनी कुछ बेसी कुछ बबुलुति दे सकती हैं, उसे बेकर समाप्त हो जावेगी। मान विहीन साधना से शरीर की स्वस्थता और मन की एकाग्रता जैसे ही कुछ सीमा तक बढ़ सके, आत्मिक प्रवृत्ति का

अक्षय पूरा न हो सकेगा । इसके लिए जावनामें तरंगित करनी पड़ेगी । "भक्ति भावना, सत्य का प्रयोग इसीसिधे किया जाता है कि उसमें भावनाओं का तरंगित होना अनिवार्य रूप से आवश्यक है । इसके बिना सारे अभ्यास निष्प्राण ही बने रहेंगे । वही कारण है कि क्रियाकृत्यों को सब कुछ मानकर उन्हीं की प्रवीणता के लिए साध्यापन्धी करते रहने वाली व्यक्ति प्रायः निराश रहते और असफलता की निराशत कहते ही पाये जाते हैं ।

योग की चित्त वृत्तियों का निरोध कहा गया है । चित्त की वृत्तियाँ 'श्रेय' की — वासना, तुलना, मोह, अहंता आदि भौतिक सिद्धांतालाभों की प्रति को ही सुखदायक होती हैं, उन्हीं की इच्छा करती हैं और उन्हीं में निरत रहती हैं । पानी का स्वभाव नीचे की ओर गिरना है इस पतनीभूत प्रकृति को ऊर्ध्वगामी बनाने के लिए वैसा ही प्रयत्न करना पड़ता है जैसे कुएँ से पानी खींचने अथवा तालाब का पानी टंकी में बढ़ाने के लिए । मन को नीला सोव देने से वह जम्ब जम्बान्तरी के संग्रहीत एवं अगस्त्य पशु प्रकृतियों के अस्तबल में अपने आप घुस जायगा । धर्म से गिरते ही पानी नीचे की ओर बहने लगता है । चित्त का भी, यही स्वभाव है । उसे उलटने का जो प्रयत्न करना पड़ता है उसी को 'चित्त वृत्ति निरोध' कहा जायगा । यही पातञ्जलि ने इसी प्रयत्न को योग कहा है ।

कई व्यक्ति चित्त वृत्तियों के निरोध की बात को नहीं समझते और मात्र 'चित्त निरोध' को ही योग मान लेते हैं । उनका तात्पर्य 'एकाग्रता' से होता है । एकाग्रता होना ही उनकी हृदि में योगाभ्यास की सफलता है और उसका न होना असफलता । वह भ्रम है । एकाग्रता एक चीज है और एक द्वारा दूसरी । एकाग्रता का अथवा प्रह्व और अपना लाभ है — उसका औचित्य और उपयोग समझा जा सकता है, पर एकाग्रता को ही योग का — अपातना का आधार मान बैठना असह्य है

एकाग्रता के भी स्तर हैं, मैस्मारेजब, हिप्नोटिज्म में भी एकाग्रता प्रयुक्त होती है और केव शक्ति का सफल होकर उसकी पूजा, आरती, स्तुति आदि से भी एकाग्रता का पाठ पढ़ा जाता है । पीछे यह बढ़ते-बढ़ते उस स्थिति तक भी पहुँच सकती है जिसे सम्प्रयत्ता, काव समाधि, विचार क्षमता आदि का नाम दिया जा सके ।

एकाग्रता की स्थिति समय-साध्य है, उसके लिए धैर्य और धन्य पूरक बहुत समय तक अभ्यास करते रहने की आवश्यकता होती । वह स्थिति न आये तो भी उतना हर्ष नहीं, कितना समझा जाता है । आश्रित प्रवृत्ति के लिए मन की विद्या और धारा बदल देने की आवश्यकता है, उसने घर से 'भित्त कृति निरोध, की—वीन की आवश्यकता पूरी होने लगती है ।

इसके लिए 'मेघ' की विद्या 'श्वेद' की आकांक्षा में बदली जानी चाहिए । वेद, प्रज्ञान घर के लिए जीने में संभव-वस्तु स्तरीय प्रवृत्ति की बदल कर आत्मा की परमात्मा स्तर तक विकसित करने की वैश्व स्तरीय प्रवृत्ति में प्रवेश करना चाहिए । आकांक्षाएँ बदल जाने से मन की विचारणा और तरीर की कार्य-वृत्ति में काया कल्प प्रस्तुत हो जायगा । प्रेम की निरर्चकता और श्रेय की सार्वकता में निश्वास बढ़ जये तो उसका प्रभाव कल्पना क्षेत्र तक सीमित न रहकर व्यावहारिक जीवन के हर क्षेत्र में प्रकाश दिखाई देने लगेगा ।

जीवन का लक्ष्य समझा जाना चाहिये और प्रवृत्ति की दिशा अपनाई जानी चाहिए । निरुद्देश्य जीने से हवा के साथ-साथ उड़ते फिरने वाले पत्तों जैसी दुर्गति होती है । वे कब-कब सर्वथ जटकते घर हैं, पहुँचते कहीं नहीं—पाते कुछ नहीं । जीवन का सुनिश्चित लक्ष्य अपूर्णता की पूर्णता में विकसित करना—आत्मा की परमात्मा स्तर तक पहुँचाना ही है । उसे जितनी जल्दी समझा और अपनाया जा सके उतना ही उत्तम है । शरीर रक्षा और परिवार पोषण के लिए उपार्जन

तथा व्यवस्था सम्बन्धी कामें भी लिये जाने चाहिए किन्तु उतने भर में सीमित न हो बैठ जाय । यह ध्यान पूरी सम्मीरतापूर्वक रखा जाना चाहिए कि सुरुल्लस मनुष्य बरीर किसी विशेष उद्देश्य के लिए भिन्ना है और उसे पूरा करने में ही दूरदर्शी बुद्धिमत्ता है । अन्तःकरण में यह तथ्य निरन्तर आभूत बना रहे तो समझना चाहिए कि उपर्युक्त जीवन दिक्षा मिल गई और उसके प्रकाश में सम्भावनाएँ अपनाये रहने तथा सत्यवृत्तियों में संलग्न रहने की क्षारा वह बनेगी । एक दिशा, एक लक्ष्य, एक आकांक्षा, एक प्रेरणा यदि निश्चित हो जाय तो फिर शरीर और मन की उसी ओर चल पड़ने की बात बन जाती है और धीरे-धीरे चलते रहने पर भी बेर सबेर में मनुष्य वहाँ आ पहुँचता है जहाँ पहुँचा देख कर उसका सामीप्य आश्चर्य हुआ था देवता का वरदान मिला मानने लगता है ।

आत्मा को परमात्मा से बिलाने वाली यही शक्ति है । धैर्य की प्राप्ति की लक्ष्य जान कर चलने से चित्त वृत्तियों में पूर्ण की अपेक्षा असाधारण परिवर्तन हो जाता है । निष्कण्टता उत्कण्ठता की दिशा में चलत पड़ती है इसी अर्थ गमन को चित्तवृत्ति निरोध कहा जाता है । परमोन्मुख पशु-प्रवृत्तियाँ जब उत्थान की दिशा में देव प्रवृत्तियों का रूप बना लेती हैं तो उस स्थिति को योग स्थिति कह सकते हैं ।

यहाँ प्रश्न यह उठता है कि आत्मा को परमात्मा के साथ जुड़ने में क्या रुकावट है जिसके लिए योग साधना की आवश्यकता पड़ती है ? उत्तरवर्गियों ने उसके दो कारण बताये हैं । एक है उसका मग्न होना तथा दूसरा है उसका विकृत होना । मोह के जालिक में जोड़ा होता है, किन्तु वह मोह के दूसरे टुकड़ों के साथ तब तक नहीं जोड़ा जा सकता जब तक वह मुक्त नहीं हो जाता । इसी प्रकार रस्सी का खिरा पकड़कर कोई भी ऊपर चढ़ सकता है । किन्तु यदि वह व्यक्ति उसी रस्सी के सिरे से अपने आपको किसी नीचे की वस्तु से बाँधे तो ग्रन्थन

बुले बिना वह बढ़ नहीं सकता। जीव को योग स्थिति में जाने से जो विकृति और बाधन रोकते हैं उनका स्वल्प सफलता तथा उनके निवारण का हंम भी योग के साधक को समझना चाहिए।

जीवात्मा ईश्वर का ज्ञेय है। समुद्र की लहरों और सूर्य की किरणों से उसकी तुलना की गई है। इस भिन्नता को घटाकाज और मछकाज के रूप में भी समझाया जाता है। घटाकाज अर्थात् बर्फ के भीतर की सीमित पोल और मछकाज अर्थात् विशाल विश्व में कैली हुई पोल। बर्फ के भीतर की पोल वस्तुतः ब्रह्माण्ड-व्यापी पोल का ही एक अंश है। बर्फ की परिधि से आभूत हो जाने के कारण उसकी एतन्मय सत्ता दिखाई पड़ती है, पर तार्किक दृष्टि से वह कुछ है नहीं। बर्फ के आभरण से ही यह पृथक् रूप के देखने और सोचने का संसद बड़ा कर दिया है। ज्ञात समुद्र में जहाँ बड़ी लहरें, पर विचलता की स्थिति में वे भलग-सी लगती हैं और उछलती दिखाई पड़ती हैं। सूर्य के तेजस की विस्तृत परिधि ही उसके किरण विस्तार की सीमा है। सूर्य सत्ता का जहाँ तक जिस स्तर का विस्तार है वहाँ तक उसी स्तर की धूप का अस्तित्व इन्धिनोपर होता है। इस प्रमाँ विस्तार की को विभिन्न प्रकार की हलचलें हैं उन्हीं को किरणें कहते हैं। किरणों का सात रंगों में भेदा अल्ट्रावायलेट, अल्फावायलेट एक्स-रे आदि में भेदा से जाना जाना जा सकता है, पर यह विद्यावन सूर्य से भिन्न किसी पृथक् सत्ता का भान नहीं करता। ऐसे ही उदाहरणों से जीवन और ईश्वर की एकता भिन्नता समझी जा सकती है।

पानी में से लसंघ्य बुलबुले उठते, तेरते और फिर उसी में समा जाते हैं। विश्व-व्यापी जगत् तत्त्व तीली या लफड़ी में प्रकट और प्रवृत्त दिखाई पड़ता है। वायु बुझ जाने से वह उसी धूम सत्ता में लय हो जाता है। इन उदाहरणों में भी जीव और ईश्वर की पृथक्ता एवं ऐक्यता का अनुमान लगाया जा सकता है। एक बड़ा देवा कुटकर रख-

कण के रूप में बिखर जाता है। पानी ऊपर से गिरने पर जमीन से टकरा जाता है और उसकी बूँदें जलम से बिखरती हुई दीखती हैं। जीव और ईश्वर की पुनरुत्पत्ति के सम्बन्ध में ऐसे ही उदाहरणों से वस्तु-स्थिति समझी जा सकती है। सृष्टि के आरम्भ में कहा ने 'एगोश्मन् ब्रह्मसम' की इच्छा की और उसने अपने आपकी टुकड़ों में बँटकर दिया यह विकसित प्रकृति के साथ संयुक्त हुआ और इसके साथ घुसकर महन्ता का आवरण अपने ऊपर ढपेट बैठा। सूखी मिट्टी पर जब पानी पड़ता है तो वह गीली हो जाती है और उस पर कोई तथा दूसरी वनस्पति अपने लगती है। अतः प्रकृति के साथ मिलकर भागे तीतर, खारे बँटकर बन जाते हैं। ककरी आगुएँ छद्मन से मिट्टी मिनी स्थिति में निकलती हैं, पीछे उन्हें भट्टी में सातकर चुन किया जाता है। जीव को मिट्टी मिनी मोहा कहा जा सकता है। जिसमें प्रकृति और पुनरुत्पत्ति का सम्बन्ध है।

जीव की पुनरुत्पत्ति ईश्वरीय है। जेतना का समुद्र इस विश्व में एक ही है। उसके किन या प्रांतधर्मों की कोई सत्ता ऐसी-देवताओं के या जीवों के रूप में नहीं है। तत्त्वज्ञानों ने जाना है—'यहो केवल एक है दूसरा नहीं।' जीव की पुनरुत्पत्ति प्रकृति के सम्बन्ध से है। प्रकृति के तीन स्तर सत्, रज, तम कहलाते हैं। इन्हीं तीनों की तीन परतें जीव के ऊपर पड़ जाती हैं और वे तीन शरीर कहलाती हैं। सूक्ष्म शरीर अर्थात् हाड-मांस की जन्मने मरने वाली काया। सूक्ष्म शरीर अर्थात् बुद्धि-तन्त्राज, सुख-दुःख, प्रिय-अप्रिय, जलने-गिरने का अन्तर करने वाला अस्ति-अस्तीव विचार विस्तार। कारण शरीर अर्थात् माय्यताओं एवं भावनाओं का समुच्चय—अस्तरात्मा। जिसे अन्तःकरण भी कहा गया है। इन तीन शरीरों की ओं प्याज के छिलके, केसे के तने या एक के ऊपर एक पड़ने हुए कर्कों से समान की जाती है, पर यह उपाय बहुत ही भयंकर है। कारण कि वह सब आवरण एक दूसरे से

पृथक् है जबकि शरीर एक-दूसरे के साथ इस प्रकार जुड़े हुए हैं जैसे दूध में घी, शरबों में तेज । प्रकृति पूर्वक इन्हें पृथक् किया जा सकता है । मृत्यु के उपरान्त स्थूल और सूक्ष्म शरीर का सम्बन्ध टूट जाता है । कतोरिका में सुँवा देने या गहरी नींद आ जाने पर सूक्ष्म शरीर का चेतन भाग मुच्छित हो जाता है, अचेतन पर ब्रह्मा रहता है । अवाधि अवस्था में सूक्ष्म शरीर को कारण से अलग किया जा सकता है । मुक्ति अवस्था में कारण शरीर का आवरण भी छूट जाता है और ब्रह्म संप्रद में समा जाने की तरह आत्मा का सत्य परमात्म में हो जाता है । इस प्रकार यह तीनों ही आवरण हटाये तथा मिटाये जा सकते हैं, पर साक्षात् विधि में ये बरबदर जुड़े-भिड़े ही रहते हैं ।

जीव को इन आवरणों में लिपटे रहने से कई तरह के — कई स्तर के सुख मिलते हैं, इसलिए वह उन्हें छोड़ना नहीं चाहता फलतः 'बद्ध' अवस्था में बना रहता है । स्थूल शरीर में कई प्रकार के वासनात्मक गुण हैं । सूक्ष्म शरीर में कल्पना लोक के मनोरम स्थान, विगीत, मनोरंजन, सफलता, पद, सम्मान, वैभव आदि के बुद्धि-विज्ञान के अनेकों साधन बीबूद हैं । कारण शरीर में 'अहंता' की गहरी परतें जमी हैं । 'मै' अवस्था प्रिय है । इस 'मै' की परिधि में जितना लोक आता है, वह केश बन जाता है और जिस प्राणी या पदार्थ पर यह 'भेदावन' आलोकित होता है वह भी प्रिय लगने लगता है । भाका-साधों की समग्र इसी केन्द्र से उठती है । मान्यताओं की आस्था और समवेदनाओं की पुलकन खड़्की-बीठी बुदबुदी ठो है, पर कुल मिलाकर यह है—मंथुर । जीवन में प्रिय-अप्रिय प्रसन्न-व्यथित होते-जाते रहते हैं, पर कुल मिलाकर स्थिति ऐसी है जिसके कारण इन तीनों शरीर आवरणों को छोड़ने की मन नहीं करता । फलतः जीव सत्ता का ऐसा समन अस्तित्व बन जाता है जिसे स्वतन्त्र भी कहा जा सकता है ।

वर्मान-कारण के सभी फलों ने ईश्वर, जीव और प्रकृति इन तीनों

का अस्तित्व तो यही है, पर उनके पारस्परिक सम्बन्धों के बारे में अपने अपने विचार भिन्न रूप से व्यक्त किये हैं। जैत, ईत, और अतैत आन्याताओं में इसी प्रकार का मतभेद है। जैतवादी कहते हैं। ईश्वर, जीव, प्रकृति की जीनों तत्ताएँ अबाधि एवम् स्वतन्त्र हैं—उनका सह अस्तित्व धर है। ईतवादी, ब्रह्म और माया-पुरुष और प्रकृति की दो सत्ताएँ मानते हैं, उनकी दृष्टि में जीव का ब्रह्म दोनों का सम्बन्ध रोका ही है जैसा दिन और रात के भिन्न से अस्पष्ट हुआ सकल काल। अतैत मत में एह ही ब्रह्म चेतना की सत्ता को जड़ और चेतन के रूप में बाँटा गया है। प्रकृति ब्रह्म का निकार है और यही जो कुछ बीज भास रहा है वह बुद्धि निर्वर्ण्य का ऐसा ही जादू है जैसा इन्द्र धनुष का भवना स्वप्न संसार का बीजता। इस स्थिति को प्राक्कि अवस्था माना कहा गया है।

इन्हें नाम कुछ भी दिया जाय और इसकी वाधनिक व्याख्यायें चाहे जितने ढंग के की जायें किन्तु यह तथ्य अपरिवर्तित ही रहता है इस मनुष्य को विचरता से ऊपर उठने तथा चरम मध्य की ओर बढ़ने के लिए हर स्तर पर प्रवास करना ही चाहिए। योग का साधक कही करता है। योगी अपने पशुव शरीर, सूक्ष्म शरीर तथा कारण साठेर ही से ही की ही अशक्तताओं से 'मुक्त' करने बाध-भीयता से 'मुक्त' करने का प्रयास करता है। उसके लिए तीनों शरीरों के पूर्ण संस्कारों को साधना अभ्यास द्वारा छुड़कर उन्हें अपने निखनन में लेकर लड़ी विद्या में निवेशित करता है। इस दृष्टि से योग साधना में एक पक्षीय क्रिया काण्डों तक सीमित न रहकर क्रिया विचारणा और जाबना का समुचित समावेश रहता है।

हमें योग स्थिति से बन्धित रखने वाली हमारी बराधीनता—मात्र चिर-संचित संस्कारों की है जो स्वभाव बन्धकर हमारे विगत एवम् कर्म को अपने द्वर पर जमाती है—अपनी माछी से हाँकती है। शरीर को

यह पराधीनता, वासना के बन्धन में बाँधकर बेतरह बसीटती है उसका स्वास्व्य खोसट करती है, दीर्घजीवन से अभिषेक करती है और तत्काल निरत रहकर समृद्धिवां, सफलतापूर्ण प्राप्त करने के स्थान पर ऐसा कुछ करते रहने में लगी होती है जिसके कारण रुग्णता, निन्दा, असफलता, दरिद्रता, गुरुत्वता जैसी विपन्नताएँ ही भावे दिन सामने लगी रहती हैं। विवेक कई बार सोचता है कि सब तो प्रतिबिम्बितों में धमक प्रकार का परिवर्तन करना चाहिये। किन्तु भीषण समझते हुए भी ऐसा कुछ बन नहीं सकता। भावों की जबरदस्त तित्ठ होती है कि उपयोगी सुधार के मतसूत्रे एक कोने में रके रह जाते हैं और भावों अपनी बेडझी राह पर जारी की बसीटती चली जाती है और वे काम करती हैं जिनके लिए पीछे पर्याप्तता ही करना केवल रह जाता है। यदि भावों शरीर का संभालन न करें, विवेक के हाथ से निश्चय, सफलता दिया जाने लगे तो स्वास्व्य, दीर्घत्व, दीर्घजीवन जैसी उपलब्धियाँ तो भविष्यवाणी हैं, समर्थ कावा से अभीष्ट प्रयोजनों में आवश्यकतानुसार सफलताएँ देने वाले पराक्रम पुरुषांच का अविनाश स्रोत बन सकता है और उसके फलस्वरूप जो जीवन लाभ मिल सकता है, उसकी कल्पना काम से भाँखें कमकसे मिलती हैं। दुर्बल शरीर इन्द्रिय सुख की लिप्ता भर में लगी रहता है, प्रधान उपसिद्ध होने पर भी वह उसका समुचित आनन्द नहीं ले सकता। भोजन का आनन्द कड़ाके की चुकल देने वाले को ही मिल सकता है। रतिभीड़ा एवं कदरी बिन्दा का साथ शरीरपर नियंत्रण रख सकने वाले ही योगी हैं। वासना, प्रपाद को बचाकर अवस्थित दितकर्म बनाना और उस पर निष्ठापूर्वक आसक्त रहना—सफलताओं का प्रधान आधार बना गया है। शरीर भौतिक पदार्थों से बना है, भौतिक वस्तु से तीव्र सम्बन्ध उसी का है। समर्थ शरीर ही भौतिक उपलब्धियों का केन्द्र होता है।

अपनी शारीरिक क्षमताओं का उपयोग भौतिक की तरह आत्मिक

प्रगति में भी आवश्यक है। इसी लिए योग साधना में शरीर को स्वस्थ तथा आत्म नियंत्रित बनाने के लिए अनेक साधनाओं का विशेष भिन्नता है। शरीर क्षेत्र की साधनाओं चाहे कठिण सम्पत्त हों चाहे कर्मयोग सम्पत्त उनका उद्देश्य शरीर को वायव्य नियंत्रित बनाकर सही उद्देश्य की ओर नियोजित करने की प्रेरणा तक पहुँचाना ही है। शरीर वस्त्र चमत्कारों की दृष्टि से उन्हें अपने स्वयं से बचक जाना ही कहा जाता है। वह तो एक वस्त्र हुआ योगी को तो जब वस्त्रों पर भी समान रूप से ध्यान देना होता है।

सूक्ष्म शरीर के क्षेत्र में हवा का चिन्तन उस इतरे में उभा हुआ होता है, जिसकी शक्ति-धृति ही हों अर्धविलोप्य स्तर का समाने रहती है। कितने प्रकार की कण्डों, कितने वस्त्र, कितने अन्न भक्षितक में जाने होते हैं यदि उन्हें ठीक तरह समझा गया तो प्रतीत होगा कि विवेक-वान व्यक्ति की तुलना में 'बाधु बादली' निश्चय ही अग्रगण्य होता है। लोक-प्रवाह का संनोदक करने अचारी 'बाधु' उत्तरनी है उनके जाने के बाद फिर विक्रमिणी घरने मगनी हैं और सागाधिक प्रचलनों में लगे जाने प्रेमी लक्ष्मी भरनी चली जाती हैं। उन माय-ताएँ—सौगों के प्रचलित इतरे ही अपने को सुझाने लगते हैं। कुरी-त्रियों, गुरु माय-राजों, अन्धविश्वासों के सहारे व जाने कितनी उपहासस्पद प्रीतियाँ मस्तिष्क में लक लमाकर बैठ जाती हैं। लोगों में प्रचलित अष्टाचार अपने को भी संलभ होता है। विद्वत् चिन्तन के कारण मनुष्य न सोचने योग्य सोचता है और बाध कृति की मोज-माएँ बनाकर उनमें बहुमुख विचार शक्ति को मग्न करता रहता है। चिन्ता, निराशा, बीज, आवेक, उत्तेजना, निष्पुण्य, चमत्कृत, कायरता, कृपणता, ईर्ष्या, द्वेष, अग्रम-हीनता, उद्वेगता जैसे अनेकों मानसिक रोग मस्तिष्क को घेरते रहते हैं और सौ रोगों से दूषित शरीर की ओर प्रेरणा होती है वैसे ही वे मनोविकार, विचार संस्कार की, सूक्ष्म शरीर

को बनाये रहते हैं। यह मनोवृत्त कुसंस्कारों की, विस्तृत विह्वलियों की, पराधीनता है जिसके कारण हर दृष्टि से 'अदृष्ट' विचारणा सर्वनाश के बर्त में निरती और नष्ट होती रहती है।

यदि कुसंस्कारों के बन्धनों से यस्तिष्क को छुटकारा मिल सके तो प्रस्तुत चिन्तन तन्त्र का सुव्यवस्थित समुपयोग करके कोई भी व्यक्ति विज्ञान, गैज्ञानिक, कलाकार, वृद्धर्षी, कनीचो बन सकता है। विचारणा को सम्पादकतामी बना सकने वाले व्यक्ति साधारण साधनों के बल पर—साधारण परिस्थितियों में रहते हुए—अभिव्यक्ति को परितुल्य कक्ष में डाल सकते हैं और महामानवों की श्रेणी में गिने जा सकने की स्थिति में सरलतापूर्वक जा पहुँचते हैं। ऐतिहासिक महापुरुषों के जीवन तन्त्र का विश्लेषण करने पर निवेदता एक ही दिखाई पड़ती है कि उन्होंने अपने चिन्तन तन्त्र को अवशिष्ट किया, अव्यक्त विचार एकाग्रता का नये तारे से परीक्षण किया, अनौपचारिक साहस पूर्वक सुधार और विवेक का आश्रय लेकर विचारणा को उत्कृष्टतरीय बनाया। लोक-अबाह के विपरीत आदर्शवादी नीतिकता अपनाई, कल-स्वल्प कलता कितनातम काया-कल्प हो गया। आरम्भ में ऐसे लोगों का मजबूत बनता और विरोध होता है, पर तब वे अपनी निष्ठा का परिचय देते हैं तब दुनिया उनके चरणों में झुक जाती है और फिर भाँजों पर बिठाकर जगद भरी धृष्टाचारिकता समाप्त करती है।

परिष्कृत सूक्ष्म शरीर—यस्तिष्क की उत्कृष्टता के कारण स्वयं हर मही सदा सन्तुष्ट, उत्कृष्टतम ध्वनि श्रुतितम बना रहता है। मनीषिणीय मानसिक भार से छुटकारा पाने के कारण उसकी धूल-मूल, वृद्धर्षी, तत्त्वदर्शी बन जाती है और उसका साधन केवल सम्पर्क क्षेत्र को करने समस्त संसार को गिनता है।

यस्तिष्क का कुल मिलाकर प्रायः काय प्रतिक्रम बाध काम में आता है, केवल ६३ प्रतिक्रम प्रमुख स्थिति में बढ़ा रहता है। उसे जागृत

करना अपने भीतर की असीम शक्तियों का विकास कर लेना है। भक्तिपथ की तुलना का चमत्कारी सूक्ष्म मन्त्र इस संसार में और कोई नहीं है, इसे यदि प्रयत्नपूर्वक सधन बना लिया जाय तो कान्तिवात जैसे मन्त्र बुद्धि भी पूर्वान्व विद्या बन सकते हैं। चमत्कारी सिद्धियों के नाम से कितने ही विविष्ट कौशल कई सिद्ध पुरुषों में घटा गया देले जाते हैं वह और कुछ नहीं बाबू की पिटागी—भक्तिपथीय चेतना की कुलमहिमा मान है। इन्द्रिय शक्ति से—मन शक्ति से हम परिचित हैं, इसलिए उसके द्वारा वैभक्त जीवन में प्रस्तुत होते रहने वाले चमत्कारों को 'साधारण' माना जाता है। अनेकानेक अविज्ञात हैं इसलिए इसकी जाति अतीन्द्रिय शक्ति अद्भुत—अलौकिक लगती है, पर अस्तुतः चमत्कार जैसी कोई चीज इस संसार में है नहीं। जो कुछ है प्रकृति व्यवस्था के पूर्णतया अनुकूल ही है। चमत्कारी सिद्धियाँ भी प्रकृत अतीन्द्रिय शक्तियों का ऐसा आवरण है जो आतमीर से देखा, सुना नहीं जाता। ऐसे तो जमे आदिभक्त भी कुछ दिन तक चमत्कार ही बड़े जाते रहे हैं।

तीसरा आधार—कारण शरीर की चेतना की आस्था—दुधर जाने से अनुश्रवण महारमा, देवात्मा एवं परमात्मा बन सकता है। यह वह ध्रुव केन्द्र है जहाँ आत्मा और परमात्मा का पारस्परिक पथला सा सम्बन्ध ब्रह्म जुड़ा हुआ है उसे शक्ति सा और परिष्कृत कर दिया जाय तो ब्रह्म चेतना का—जीव चेतना विशिष्ट सम्बन्ध स्थापित कर सकता है और ऐसे आदान-प्रदान का पथ-प्रवर्तन कर सकता है जिसके आधार पर हमें नारायण का अवतरण प्रत्यक्ष देखा जा सके। ऐसी स्थिति में पहुँची हुई आत्माओं की देव सत्ता होती है। देवताओं की अलौकिकता क्या पुराणों में जरूरी पड़ी है। उन्हें इन देव पुरुषों में प्रत्यक्ष देखा जा सकता है।

इस स्तर की जाने के लिए योग साधक को निम्न तथा साधना पथ

साधनायें करनी पड़ती हैं। मनुष्य की विचार क्षमता और भाव समता स्थूल क्षमता की अपेक्षा कई गुनी अधिक महत्वपूर्ण है। उनकी दिशा अधोगामी आकर्षणों से हटाकर उच्चस्तरीय उद्देश्यों के साथ जोड़ना योगी की कुशलता और साधना की प्रचुरता पर निर्भर करती है। इसके लिए अनेक चिन्तन तथा अनुभूति परक ध्यान साधनायें की जाती हैं। उनके सहारे जीव अपने को अंतारी न समझकर ईश्वर का अण्ड प्रतिनिधि मानने-मनाने लगता है। यह एकता की अनुभूति-रूपका विश्वम योग साधना का महान्पूरण नद है।

इस प्रकार की साधना से साधक के विचार और भावना क्षेत्र में कात्तिकारी मोड़ आ जाता है यह समझने लगता है कि "हम विश्व चेतना के एक अंश मात्र हैं। समष्टि ही आधारभूत सत्ता है, हम उसकी छोटी चिपगाड़ी भर हैं"। एकता को कायस्थ समझा जाय पुरुषता को कुनिम। सब में अपने की ओर अपने की सब में समाया हुआ, देखा, समझा और जाना जाय। सबके हित में अपना हित सोचा जाय। सबके दुःख में अपना दुःख माना जाय सबके सुख में अपना सुख। सबका कल्याण अपना उत्थान, सबका पतन अपना पतन। यह मानकर चलने से सीमित परिधि में मुकी होने की क्षमता घटती है और अथावक क्षेत्र में सुख सम्पन्नकी योजना सामने आती है।

सीमा सङ्कीर्णता को अवास्तविक मानने से व्यक्तिवाद पर अवलम्बित स्वार्थपरता घटती चली जाती है। अपने को बड़ी धनीय का एक छोटा पूर्ण भर समझने से वह माय ध्यान में रहती है कि उसकी निजी उप-भोगिता भी पूरी मसीम का अङ्ग बनकर रहने में ही है। अलग निकल-कर असब से असब बढ़कन और सुखोपभोग की बात सोची जायगी तो यह पुरुषता अपनाकर कुछ माय नहीं उठवा आ सकेगा। हाति ही होगी। बड़ी से जलक निकल कर एक पूर्ण बाजार में बिकने चला जाय तो उसे कोई छो छोटी क न पूरेगा और भिन्ने भर उपेक्षापूर्ण

ध्वर-उधर पटक देना, पर यदि वह पूरी जड़ों के साथ ही तो बड़ी की मिलने वाले सहमान में वह भी तथान रूप से चाणीदार बना रहेगा। पृथक्तावादी स्वार्थपरता पर न कुछ करने और समृद्धाकी प्रतिविधियाँ अपनाते हैं वह एकता का दर्शन बहुत काम करता है।

अपनेपन ही प्यारा जगता है। वह आत्मीयता अति परार्थ भवता प्राणी के साथ जुड़ जाती है, वही आत्मीय परमप्रिय करने लगता है। अपनेपन का बाहर छोटा हो तो मात्र खीर की—बहुत हुआ तो परिवार की मुख सुविधा सो भी जाती रहेगी। वह थोड़ा-सा क्षेत्र ही अपना प्रतीत होता और उतने तक ही प्रिय करने की परिधि सीमित बनकर रह जायगी। यह क्षेत्र विराम अतिरिक्त बढ़ेगा, उतनी ही प्रियता की परिधि विस्तृत होती चली जायगी। सभी अपने लगेंगे तो अपना परिवार अत्यन्त सुखिन्नुत बन जायगा। प्रिय बाघों की मात्रा जितनी ही बढ़ती है उतना ही मुख लम्बीय प्रियता है यदि व्यापक क्षेत्र में आत्मीयता निस्तुत करती जाय तो अपनेपन का प्रकाश बढ़ता जायगा और उस क्षीर क्षेत्र का बीच परमप्रिय लगने लगेगा। समिति में—वृद्धि और विस्तार में हर किसी को बर्क और मनुष्य होता है। बड़े उत्तरदायित्व समझना ही बहुपन का किन्हीं है, यह मनुष्यत्वकी उन्हें सहज ही मिल सकती हैं जो सीमा अन्तर्गत की दुःखता की निरस्त करके समष्टि के साथ जुड़े हुए कार्यओं का प्राप्त करने के लिए कटिबद्ध होता है।

एकता का दूसरा निष्कर्ष यह विकसिता है कि न ही के तारे गुण सूक्ष्म रूप से न न में विद्यमान रहते हैं। अस्तु, परमात्मा की समस्त विशेषताएँ तथा सम्भावनाएँ आत्मन में विद्यमान हैं और उन्हें विकसित करने के साधन जुटाकर उच्चतम स्तर तक पहुँचाया जा सकता है। चिन्तनारी में वे सभी सम्भावनाएँ मौजूद रहती हैं जो वाच्यमल में पाई जाती हैं। विज्ञान दृष्टि का द्वारा जीवा जीव के भीतर मौजूद

है। प्राणी की आकृति और प्रकृति का अधिकांश स्वरूप उस नन्हें से शुक्राणु में पूरी तरह मौजूद रहता है जो माँबों से दिखाई तक नहीं पड़ता। श्रद्धाण्ड के बहु-वक्त्र जिस नीति-येति पर अपना विश्वास साध बना रहे हैं उसी का अनुकरण सीर-मण्डल करता है और उसी लकीर पर अणु-परमाणुओं के परिग्रहण प्रयास करते हैं। छोटे से पर-माणु के भीतर एक पूरे सीरमण्डल का नक्शा देखा जा सकता है। एटम के भीतर काम कर रहे—इलेक्ट्रॉन, प्रोटोन, न्यूट्रॉन आदि की क्षमण गतिपथ तथा कलाएँ सगुणक रैखी ही हैं जैसी कि सीर-मण्डल के बहु-वक्त्रों की।

इस तथ्य को समझ लेने के उपरान्त यह स्पष्ट हो जाता है कि जीव की मूलरूपा—गुणों की रश्मि से ईश्वर के समस्तुल्य ही है। इस सम्भावना की विकसित करना मनुष्य जीवन में ही सम्भव हो सकता है। अस्तु जबकि यह प्रयत्न करने में निवर्जित की जाने वाली प्रतियोगिताओं की तरह ही अपना मनुष्य जीवन मिला हुआ है। परीक्षा में भाग लेने का भयसर जिम्मे मिला है के अपनी प्रतिभा और पुण्यार्थ परायणता का परिकर लेकर उत्तीर्ण होने का प्रयत्न हम प्राप्त करते और प्रतियोगिता जीत कर उच्च पर प्राप्त करते हैं। ऐसा ही अवसर मनुष्य जीवन के रूप में भी मिला हुआ है। उत्तरी साधकता इसमें है कि अपने छोटे-से जीवात्मा स्तर को विकसित करके महात्मा देवात्मा की कक्षायें पार करते हुए परम आत्मा उत्कृष्टतम आत्मा बनने की पूर्णता का सर्व प्राप्त करे। उत्कृष्ट चिन्तन और आदर्श कर्तृत्व की उदात्त रीति नीति अपनाते जाते ही इस महाद् जीवन लक्ष्य को प्राप्त करते वे जाते हैं।

मनुष्य जीवन भगवान का प्राणी की दिया गया सबसे बहुमूल्य उपहार है। इससे अधिक बहुमूल्य वस्तु खोजने संभव उसके मज्जार में और कोई नहीं है। इसे अनुपम और अद्वय कह सकते हैं। खोजना,

सोचना, शिक्षा, कला, वायौमिका-उपायों, भोजन निश्चिन्ता, वस्त्र, निवास, चिकित्सा, वाहन, परिवार, समाज, कामन, कृषि, वायुमालन, वैज्ञानिक उपकरण एवं अनेकानेक सुख-साधनों की सुविधा सृष्टि के अन्ध किसी प्राणी को प्राप्त नहीं है। यहाँ यह ध्यान बँठा है कि सभी प्राणी ईश्वर के पुत्र हैं। एक समझौते बिना को अपनी सम्पत्तियों के साथ समान व्यवहार करना चाहिए और समान अनुदान देने चाहिए। फिर ऐसा क्यों हुआ कि मनुष्य को ही इतना अधिक दिया गया और अन्य प्राणी उससे वंचित रहे बने? यदि यह सब विपत्तियों का मूल मूल मूल कारण है तो यह ही मनुष्य को मिली होती तो विषय ही इसे अन्धकार और वधपात कहा जाता, किन्तु दरबारका वही ऐसा है और वही ऐसी नीति अपना सकता है जो उसके महान कीर्ति पर बँगती लगाने का अवसर देती हो। मनुष्य को अधिक सम्पत्ति—अधिक प्रामाणिक और अधिक समझदार बड़ा पुत्र माना गया है और उसके हाथ में वे अतिरिक्त साधन सौंपे गये हैं, बिनके सहारे वह ईश्वर के इस सुरक्षित उद्यान संसार को अधिक सुन्दर, अधिक सुविकसित, अधिक समृद्ध और अधिक सुलभ बना सके।

जर्मनी के पास डेरी सरकारी व्यवस्था रहता है, मूल्य बाधक—धार का स्टीरकीपर सेना के हथियार और मोल-बाकल अपने ताकत में रखता है, विनिस्तरों को अनेकों सुविधा साधन एवं अधिकार मिले होते हैं। यह सब निष्ठुर रूप से अन्यायपूर्ण है। उन्हें निजी लाभ के लिए प्रयुक्त नहीं किया जा सकता। जर्मनी, स्टीरकीपर, विनिस्तर यदि अपने अधिकार की वस्तुओं को निजी उपयोग में लाने करने लगे तो यह उनका अपराध माना जायगा और दण्ड मिलेगा। ठीक इसी प्रकार मनुष्य को जो दिया है वह संसार को अधिक सुखी समृद्ध बनाने के लिए किसी बुरे चरोहर के रूप में है। उसमें वे भीतर नागरिक के स्तर का निर्वाह कर अपने उपयोग में लिया जा सकता है इसके

अतिरिक्त समय, श्रम, आनन्द एवं धन के, फल प्रकाश आदि के रूप में जो वैभव मिला है, उसका बिना कुछ के रह जाता है उसे लोक-मङ्गल के लिए निषीधित किये रहना अनुपम चीन्हा का दूसरा प्रयोजन है ।

पूर्णता प्राप्ति की दिशा में अग्रसर होते हुए अनुकरणीय, आदर्श एवं परिवर्तन के जीवन जिस साध और आधारीक, मानसिक एवं भौतिक उपलब्धियों में है श्रुतबन्धन अपने लिए लेकर सेवा का परमार्थ प्रयोजनों में उपयोग किया जाय नहीं है ईश्वरप्रदत्त सुर-धुल्लभ मानव जीवन के अनन्य अवसर का अंशुतम उपयोग । रत्नगराजों में यह प्रकाश की कि वहने के राखवदरी पर बिछाया काता था और वह बुवराज ही समयानुसार पिता के लारे उत्तरदायित्वों को वहन करता था छोटे भाई-बहनों की सुखवस्था का भार भी उसी के कंधे पर रहता था । समझा जाता चाहिए कि राजाधिराज परमेश्वर का पैठ पुत्र — बुवराज — मनुष्य है उसे अन्य जीव-आदियों की सुलभा में जितना कुछ अधिक मिला है वह सब विशेष उद्देश्य के लिए है । उसे विनाशिता, संग्रह अहङ्कार के उदत प्रदर्शन एवं श्रौलाक के लिए पुत्र का छन छोड़ जाने जैसे हेम प्रयोजनों में खर्च नहीं किया जाना चाहिये । अमागत को धरोहर की उसी प्रयोजन में समझा जाता चाहिये जिसके लिए वह मिला है ।

शरीर और मन जीवन रूपी रत्न के दो पहलू हैं । इन्हें काम करने के दो हाथ—जाने बजने के दो पैरों से अपना ही जा सकती है । अन्तःकरण की आस्था एवं आकांक्षा के अनुरूप वह दोनों ही स्वाभिमत सेनक सदा कार्य करने के लिए तत्पर रहते हैं । शरीर की अपनी स्वतन्त्र कोई सत्ता या इच्छा नहीं । वह पड़ है । इन्द्रिया भी अड़ पड़कठनों से कड़ी है । अन्तःकरण में जैसी उमंगें उठती हैं उसी दिशा में शरीर की क्रियाशीलता चब पड़ती है । इसी

प्रकार मन भी अपनी मर्जी के मुक्त नहीं करता । उसमें सोचने का गुण तो है, पर क्या सोचना चाहिये ? यह निर्धारण करना अशक्त-करण का काम है । राजानों का विस्तृत धर्म-कर्तव्य एक तरह का होता है और दुर्बलों का दूसरी तरह का । इसमें दोनों के मरीर और मन सर्वथा निर्बोध होते हैं । मन्त्र-प्रेरणा का विवेक बचाते रहना परम जनका काम है । इसलिये मरीर को कुकर्ष करने का मन को दुर्बुद्धि-संस्त होने का जो रोग दिया जाता है वह अदास्तमिक है । इन दोनों बाहनों को प्रेरणा एवम् दिया देने का काम अशक्त-करण लची सारथी का है ।

मरीर में किया, मन में विचारना और अशक्त-करण में जाचना काम करती है । जाचनाओं को ही ध्याना, धारणा, निष्ठा, माध्याना आदि के नाम से जाना जाता है । इन्हीं सबके समन्वय से आकाशा उभरती है और फिर उसी की निर्दिष्ट दिशा में मरीर और मन के सैनिक काम करने के लिए कटिबद्ध हो जाते हैं ।

आत्म-ज्ञान का अर्थ है अशक्त-करण के बहुत स्तर में यह अनुभूति एकम् आकाश उत्पन्न करता रहे कि हय सत्, चित्, आनन्द परमात्म सत्ता के अभिव्यक्ति-मञ्ज हैं हुने पूर्णता प्राप्ति के लिए अशक्त-करण जीवन सम्म भवनामा है और भी उपमन्त्र है उसे अशक्त-करण के लिए प्रयुक्त करना है । आत्म-ज्ञान को ज्ञानिक में क्या हुआ जीवात्मा सञ्जीव्य धारणा परमात्मा की परिधि को आवरण मन में अपने को और अपने में समको देखाता है, इसलिये उसके आगम्य व्यक्तित्वही, जायावादी फटकने भी नहीं पाती, जो जीवात्मा मरि करती है उसमें व्यापक लोक-हित की सद्गुणों को कार्यान्वित करने की—जाचना काम करती है । कहना न होगा कि आत्म-ज्ञान के साक्षात्कृत आत्मार्थों को प्रत्येक विचारणा और प्रत्येक ज्ञान-व्यक्ति में साथ जाचनावादिता ही उभरती, छलकती विद्याई बहुत है । ऐसे जीव अजायबसुख और सद्गुणसुख ही

सकते हैं, पर अन्तःकरण में उन्हें असीम आनन्द और सन्तोष की अनुभूति हर पल होती रहती है ।

भगवान् बुद्ध को जिस दिन आत्म-ज्ञान हुआ, उसी दिन से दिव्य मानव बन गये । जिस बट-बूझ के नीचे उन्हें आत्मबोध हुआ था उसकी टहनियाँ काट-काटकर उनके अनुयायी अपने-अपने क्षेत्रों में ले गये और वहाँ उसकी प्रतिमान देवता के रूप में स्थापना की । इसका तात्पर्य है बुद्ध को सामान्य राजकुमार ने भगवान् बना देने का भेद उस भारतीय जादूगरन को ही दिया गया, जिसे आत्मबोध के रूप में पुकारते हैं । यह उपलब्धि जिसे भी मिल उकेरी वह उली मार्ग पर चलने वाला और बँसा ही मत्परिणाम प्राप्त करने का अधिकारी माना जायगा ।

योग साधना में केवल चिन्तन तक ही सीमित नहीं रहा जा सकता । भाव संस्थान में पधार आये दिना योग बधूरा ही रह जाता है । भाव प्रकृति जितनी सीखें होंगी योग की सफलता भी उतने ही अंशों में बढ़ती चली जायगी । जो साधनार्थें सहज क्रम में कठिन और अम साध्य लगती हैं वही भाव जागरण होते ही आत्मस्वरामक और स्वाभाविक हो जाती हैं । उसमें अपने प्रियतम मनुष्य से मिलन का रस मिल जाता है । मनुष्यों में भी दो प्रेमीजन जब मिलते हैं तो भाव-विभोर हो आते हैं और भावभ्रान्तिक का अनुभव करते हैं । भाव धरी पुलकन केवल चिरवस्त, परमप्रिय एवम् आत्मीयों के मिलन पर ही लगती है । इसलिए भगवान् के प्रति अत्यन्त उच्चस्तरीय सम्मतिपूर्वक एवं भावपूर्ण रखकर पुलकन-भरे मिलन का—एक दूसरे में आगमनात् हो जाने की, सहज आस्था की अनुभूति को नस्तिमोक्ष कहते हैं । तन्मोक्ष इसी को कहा गया है । आत्म-समर्पण तावदस्य जो इसी का नाम है । जीवन मुक्ति का वर्णन करते हुए सालोक्य, सामीप्य, साख्य और तावुज्य के चार क्षेत्रों में

इसी स्थिति का विवेचन किया गया है। ईश को भिन्नकर अहंता को अनुभूति, पदों का समुद्र में विभव, जलिन में आहुति इत्यादि दीपक पर पतझों का जलना जैसे उदाहरण देकर इसी भाव स्वर का स्वप्न समझाया जाता है। कोमियों का कुल करि कभी कभी बार बिरकने वाले राम धरम में इन्द्रिय समुद्र एवं विस्तृत आराधो का वायव्य के उदात्त संकेतों का समुपगम ही है। 'मैं' और 'तु' में से एक को भिन्न करने की बात सूची कभी और चालचोरी एक स्वर के कहते रहें हैं। मैं भिन्नता है तो तू रह जाता है। 'मेरा' पुत्र को कुछ नहीं, जो कुछ है सो तोर' की—'जपनी खुदी भिन्न है तेरा खुदा विनोद की— अनुभूति अस्तिभाव में होती है। इसी स्वप्न को भोके के जपों की चण्ड-मुनक में, धूमरी सरह भी कहा जा सकता है—अवसादवाग्रह—अज्ञान—अज्ञानवर्ति अविद्यामन्त्रोहम्—'त्रिबोहम्' की आभासा, 'मे' 'तु' भिन्न जाता है और मैं रह जाता है दोनों ही स्थितियों में एकता, एककता—एक ज्ञान का प्रतिपादन है। अज्ञ और अवसाद के एक जप आदि की बात है। अवसादना कृष्ण का आत्मन-निष्कण्ड नर-बन्ध नहीं होता नरह उलकी किया बिचा-रना एवं आकांक्षा कीक बंड़ी ही होती है, बंड़ी चरवेस्वर की। इसकी बीबी स्थिति में 'त्रिबोहम्' की बात कही जाती है। परमात्मा स्वर नर पहूँदा हुआ आत्मा जपनी अहंता को पूरी तरह को चुका होता है। इसके साथ धुने हुए अहंताई स्वार्थगता के बारे में जपन भी समाप्त हो जाते हैं ऐसा अनुभव होना, मोह के कण्ठों से बिरक्त होकर घेरावी जीवन बीना है और उन्मत्ततरीय घेरवाओं की ईश्वर के अकेल जानकर उनका अनुगमन करता है।

इसके सिवा भाव अस्तिभाव द्वारा सम्भव होने वाले ज्ञान चिन्तन के काम नहीं चलता नरह चिन्तन के साथ एकाकार होने के आद्यो-ग्याह को ज्ञानाभा पकता है। भीरा, चैतन्य, रामकृष्ण, परमहंस आदि में यह उन्माद सुचरित हो उठा था। ऋषियों में एतद्वर्ती

मनीषियों में यह सीमा अन्त रख कर रक्षात्मक प्रयोजनों में लगा रहता है। आवश्यकता पड़ने पर वह कुछ और शीघ्र की तरह सामयिक समस्याओं के समाधान में अवतारी बहुमानवों की भूमिका भी सम्पन्न करता है।

इस स्थिति को प्राप्त करने के लिए भक्ति का भावोन्माद उभारने वाले साधक भी देखे गये हैं। दूसरे अत्यन्त शान्ति पूर्वक हिमालयमें अपनी साया को चला कर हिन रूप बना देने जैसी अनुभूतियों से भी काम चला लेते हैं। तार्किक ईश को ब्रह्म देने के हैं। आत्मा और परमात्मा की एकता की भावना जिस भी भाव-प्रक्रिया द्वारा उत्पन्न की जाय, वे सभी भक्तियों के—मनयोग के अन्तर्गत गिनी जायेंगी।

तपश्चर्या का तत्त्व ज्ञान

ब्रह्म विद्या के—अध्यात्म विज्ञान के दो भाग हैं—एक आस्था पक्ष दूसरा किया पक्ष । आस्था पक्ष में चिन्तन क्षेत्र को प्रभावित करने वाले अमूर्त ज्ञान विस्तार को सन्निहित किया गया है । वेद सास्त्र, उपनिषद्, दर्शन, नीतिशास्त्र आदि इसी प्रयोजन की पूर्ति के लिए रचे गये हैं । पाठ, स्वध्याय, सत्सङ्ग, चिन्तन, व्रतन का—कथा प्रवचनों का—माहात्म्य इसी आधार पर बताया गया है कि सब प्रक्रिया के सहारे मानवी भिन्नता का परिष्कार होता रहे । अवांछनीय पशु-प्रवृत्तियों के कुतस्कार ख़ुशामने में, यह साधनश्रम साधन का काम करती है । विकृत मनोवृत्तियों से सुदृढ़ता मिलता है और विवेक सुख दूर दक्षिणा का पक्ष—अमूर्त होता है । प्रज्ञा, धृमा, अतन्त्रता इसी परिष्कृत भिन्नता का नाम, है । 'ज्ञानमुक्ति' 'नहि ज्ञानेन सहस्र पवित्र मिह विद्यते' जैसी शक्तियों में सद्मान को अभ्यास का प्राप्त माना गया है । वेदास्त दर्शन की तो विमुक्त कर्म से ज्ञान साधना ही कहा जा सकता है । इसी सद्मान संवर्धन की बहुमुखी प्रक्रिया को अध्यात्म विज्ञान में 'योग' नाम दिया गया है ।

अध्यात्म विज्ञान का दूसरा पक्ष किया पक्ष है—इसे 'तप' कहते हैं । आरम्भ निर्माण इसका एक चरण है और जोर कक्षाय दूसरा । इन दोनों के लिए जो भी प्रयत्न करने पड़ते हैं, उनमें अभ्यस्त पशु-प्रवृत्तियों को मोट पहुँचती है । स्वार्थ साधनों में कमी आती है—और परमार्थ प्रयोजनों की सेवा साधना करते हुए कई तरह की कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है । स्वार्थ सुविधा में कटौती करके ही परमार्थ की दिशा में कुछ किया जा सकता है । प्रत्यक्षतः यह सांसारिक दृष्टि से बाटे का सौदा है और अभ्यस्त प्रवृत्ति से विपरीत पड़ने के कारण कष्टमय, भी अनुभव होता है, इन कठिनाइयों को पार करने के लिए तरीक की सितीखा का, भग की साधनी का तथा इस मार्ग में आने वाली कठिनाइयों का, सामना करते योग्य आन्तरिक साहसिकता

का सहारा लेना पड़ता है। अपने आप को इसी ढाँचे में ढालने के लिये, जितने भी प्रयास किये जाते हैं, वे सब 'तप' की श्रेणी में गिने जाते हैं। यदि आस्थाओं का स्तर बढ़ता जा सके और भाव चित्त-विशेष शारीरिक क्रियाएँ करती रहें जाय, तो हठने भर का प्रभाव शरीर तक ही सीमित रह जायेगा। चेतना का वह परिष्कार न हो सकेगा जो मुद्राचर्या की मूलभूत उद्देश्य है।

आरिक्त प्रगति की दिशा में बढ़ने के लिये योग और तप के दोनों कर्म बढ़ते हुए, वेष्ट राइट की परीक करते हुए, गतिशील होता पड़ता है। ज्ञान और विज्ञान की दोनों धाराएँ, जना संयुक्त की तरह जब मिलती हैं, तब प्रभु प्राप्ति का सर्वत्र—सुखमय हाथ में आता है। जिन जिन परम्पराओं में अपनी ज्ञान साधना और कर्मकाण्ड प्रक्रिया को कई तरह से निर्धारित किया है, पर सभी का मूल प्रयोजन समान है। मानवी सत्ता भी चेतन आत्मा और जड़ शरीर के सम्मिश्रण से बनी है। उन दोनों को ही परिष्कृत करना पड़ता है। ज्ञान-बुद्धि की तरह क्रिया-बुद्धि भी आवश्यक है। भाव-बुद्धि की योग तथा क्रिया-बुद्धि की तप कहा जाता है।

मन, चेतन-आत्मा और जड़-शरीर का मध्यवर्ती है। इसे दोनों की सम्मिश्रित सत्ता कहा जाता है—इसे चेतन होते हुए भी ग्राह्यता द्विध्रुव बना गया है। इससे स्पष्ट है कि वह चेतन होते हुए भी शक्त की ओर आकर्षित बना रहता है। दोनों ओरों से सम्बन्धित होने के कारण मन को ही चेतना और काया के परिष्कार की सहायक निभानी पड़ती है, आखिर गिराने का कारण भी तो यही है।

मन की दो विशेषताएँ सर्वविदित हैं—(१) चञ्चलता (२) सुख-लिप्ता। उसे आकारा जड़ों की तरह मटरफंसी में मजबूत आता है। मटरों की तरह बाली-डाली पर चञ्चलते रहने और चिड़ियों की तरह

जहाँ-तहाँ फुलकते रहने में उसकी चञ्चलता को समाधान मिलता है। कल्पना के छोड़े पर सवार होकर वह आकाश-वाताल की सैर करता है। इस भटकान में उसकी बलिकांश शक्ति नष्ट हो जाती है। इसे रोककर उपयोगी लक्ष्य पर उसे केन्द्रित करने का प्रयास योगाभ्यास कहलाता है। योग के कलस्वल्प भीतिक जीवन में दक्षिणता का समृद्धि में लय ही जाता है। पिछड़ापन प्रवृत्तिसौलता में परिणत हुआ दीखता है। विभिन्न प्रकार की सांसारिक संकलताएँ मन को लक्ष्य विशेष पर केन्द्रित करने का ही उत्परिणाम है। उसी से प्रबल सुखार्थ मन पड़ता है। अभीष्ट साधन खुदसे आते हैं और अनुकूल परिस्थितियाँ बनती जाती हैं।

भौतिक क्षेत्र में मन को जमा देने से प्रसुप्त शक्ति संस्थानों के जागरण का वातावरण बनता है और दिव्य क्षमताएँ प्रकाश में आती हैं। यह आन्तरिक प्रवृत्ति सामान्य भक्ति को महामानव स्तर पर ले जाकर जका कर देती है। यह सब मन के भटकान की रोकने और उसे लक्ष्य क्षेत्र पर नियोजित कर सकने का ही प्रतिकार है। चञ्चलता की वृत्ति से झटकारा पाकर एकजुता के लिए—एक धारा में बहने के लिए समाना हुआ मन कितने बलकारी परिणाम उत्पन्न करता है। इसे अनुभव द्वारा ही जाना जा सकता है। प्रवृत्ति का समूचा इतिहास ही इस तथ्य का साक्षी है ही।

मन की दूसरी प्रवृत्ति है—सुखोपभोग की सिप्ता। भीतिक सुख शरीर द्वारा वासन? वृत्ति के रूप में भीना करता है। इन्द्रियाँ इसकी माध्यम हैं। शिखोदर परायणता में रुचि बनी रहती है। स्वाद और विषय सुख की कल्पनाएँ करते और साधन खुदसे के लाने-बाने वृत्ति में उसकी अधिकांश शक्ति लगी रहती है। मसुर देखने, सुनने, सूँघने छूने आदि की इन्द्रिय सिप्ताएँ भी इसी विनाश क्षेत्र में आती हैं। अहङ्कार की वृत्ति के लिए दूसरों को प्रवृत्तित करने वाले कई

तरह के ठाट बाट बनाये जाते हैं। संयुक्त और स्वायत्त के लिए भी अनेक प्रकार के प्रयत्न करने पड़ते हैं। 'तृष्णा' शब्द में इन सबका समावेश है। अहंता पर चोट पहुँचने से प्रतिबोध की उत्तेजना उत्पन्न होती है। यह क्रोध है। काम, लोभ, मोह, मद, मत्सर यह छे आन्तरिक शत्रु माने गये हैं। संशेष में यह सारा विकार परिवार भौतिक सुख प्राप्त करने की मनः निष्ठा की अनेकों रङ्ग रूपों में सीखने वाली प्रतिक्रियाएँ मात्र हैं।

मन की इस एतन्मोक्ष बहिर्मुखी—निष्ठा वरामय प्रवृत्ति से बीजात्मा की असौख्य भावि उत्पत्ती पड़ती है। बीजम कर्मदा सभ्दी कलमनी में लपट-झपट होती चली जाती है और इस सुरदुर्लभ अनन्तर का समुचित लाभ उठाने से बहिष्कृत रहना पड़ता है।

मन की इस प्रवृत्ति को उमट देने के लिए किये गये प्रयास 'तप' कहलाते हैं। सुखानुभूति ही आत्मा की आकांक्षा थी है, पर वह मन के वर से बहुत ऊँची, बहुत निम्न है। मन की सुख आसना, सुख और अहंता की पूर्ति में होती है। इससे उपशोध मग है। आत्मा उच्चस्तरीय आदर्शों के पालन में जो अग्रगण्य पाता है, उसे संतोष या साति कहते हैं। संतोष में मन की भौतिक सुख की आकांक्षा रहती है और आत्मा को आत्मिक सन्तोष एवम् आन्ति करे। सुख मन का विषय है और सन्तोष आत्मा का। रक्षाकर्मी में एक को हारना दूसरे को जीतना पड़ता है। मन जीतता है तो आत्मा को असहाय बनकर अवृत्त स्थिति में पड़ा रहना होता है। आत्मा जीतता है तो मन को कुचलना पड़ता है। आरम्भ में उद्धत मन की संयत जनामे में काफी लचक करना पड़ता है। पीछे तो उनमें समझौता हो जाता है। अन्य बहुत जय पातल बन जाते हैं तो भासिक से लपकने की अपेक्षा उली के साथ फिरने लगते हैं। यही स्थिति मन की होती है। साधना द्वारा मन को इसी तन्त्र मयाया जाता है, जिस प्रकार अस्वस्थ बाली सिंह भीसे आक्रमण-

कारी जन्तु को स्वामिभक्त, आत्मकारी एवम् उत्पादक बनाने में सफलता प्राप्त कर लेते हैं। सरकत के पशु शिक्षक उन जन्तुओं की अनगढ़ आदतों को सुझाने और नये प्रकार के अभ्यास डालने में भरी माथापट्टी करते हैं। उन्हें मार और प्यार की दुहरी भूमिका निभानी पड़ती है। तप साधना और कुछ नहीं। सब की चञ्चलता और सुख निप्पता वाली अनगढ़ आदतों को सुझाने और उठे उपयोगी प्रवृत्तियों में संलग्न होने का अवसर बनाने के लिए ऐसे काम करने पड़ते हैं जिन्हें मोटेतौर से क्रूरकर्म की संज्ञा भी दी जा सकती है। तप का वास्तव स्वरूप कुछ ऐसा ही मिथुरतापूर्ण है, यद्यपि आत्मोत्कर्षण का उसके पीछे धूर कासी दुनार ही दुनार समक्या देखा जा सकता है।

सूत्र को गीत और सम्भोष को प्रधान मानकर ब्रह्मा—मन की गीत और आत्मा की प्रधान मानना यही यह परिधर्शन है जिसके आधार पर किसी को तपस्वी कहा जा सकता है। तप में शिक्षा का—तारीरिक मानसिक एवम् आधिक अनुविधाओं का अभ्यास हम लिए करना पड़ता है कि मन की अनगढ़ कुसंस्कारिता को—चञ्चलता और निप्पता को सुझाया जा सके। उसे पतितोग्मुखी बहिरङ्ग लजकों से विरक्त करके उच्चस्तरीय आध्यात्मिक आदर्शवादिता अपनाने के लिए सहमत करना ही तप साधना का एकमात्र उद्देश्य है। इसमें जो कड़ाई अश्वत्थी पड़ती है उसे सुचारु प्रयोजन के लिए कुछ क्षण के लिए बरती गई विजयता भर सम्मत्ता माना चाहिए। इसे प्रसव पीड़ा की उपमा भी जा सकती है। ऐसे तो सत्परिणास प्राप्त करने के लिए किसान, विद्यार्थी, पहलवान, अधिक, व्यवसायी, कलाकार आदि को बाले चञ्चलता से विरक्त होने के लिए मन मारना पड़ता है और अपने रुखे भीरस प्रयोजनों में सम्मत् होना पड़ता है। मोटेतौर से इस साधना की अपने साथ बरती गई कठोरता ही कह सकते हैं। दूसरे शोक-मौन में निरत सभी इसे मूर्खता भी कह सकते हैं, पर

वस्तुतः वह आरम्भ में नीच की तरह चलने के लिए और पीछे विशाल कुश के रूप में विकसित करने वाली दूरधामी बुद्धिमत्ता ही है।

तपस्वी को आरम्भ में कष्ट सहन पड़ता है। उसकी शारीरिक सुख सुविधाओं में कटौती होती है, मानसिक हास-परिहास का भवसर भी चिन्ता है, ओचित्य की रखकर सवाजन और उदार उपयोग का ध्यान रखने से समृद्धि भी कम नहीं जाती। इन सीमों के भीतर में कसी पक्षों को मोटेतीर से पूर्णता कर सकते हैं, परन्तु कि उसके पीछे जो अजस्र सत्त्वावताएँ विद्यमान हैं, उन्हें थोड़ी जागत में तगड़ा मुनाफा कमाने जैसी बुद्धिमत्ता ही कहा जा सकता है।

तपानि से वस्तुएँ बरब होनी हैं और उनका संशोधन होता है, हड़ता आती है तथा स्तर बढ़ता है। वस्तुओं की तरह ही व्यक्ति भी तप-साधना से परिष्कृत होता और मुदक बनता है।

कच्ची मिट्टी से बनी ईंटों द्वारा निर्मित भवन वर्षों में चलने लगता है, पर यदि इन्हीं ईंटों की भाँति में पका मिठा काग तो उससे बनी इमारतें मुदक बनती हैं। चूना और सीमेंट क्या है? कंकड़ पत्थरों का पका हुआ चूर। यदि इन्हें कच्चा पीसकर इमारत में लगाया जाय तो काम नहीं चलेगा। पकाये जाने पर इनमें ईंटों की पकड़ सेने और भवन की निरन्धारी बना देने की शक्ति उत्पन्न हो जाती है। चातुर्ण्य ध्यान में से मिट्टी मिली—कच्ची अवस्था में निकलती है। उन्हें चट्टी में लपका जाता है तब सोहा, लाँबा आदि शुद्ध बनते और काम में आते हैं। सोहे को अधिक मजबूत बनाने के लिए उसे अधिक सफाया जाता है। कटने वाले सत्य तथा मौजारों की 'धार' अधिक गयीं देकर ही सुस्मर कराई जाती है।

आयुर्वेद के रसायनवेत्ता कई प्रकार की गुणकारी चरमें बनाते हैं।

अधक १६म वज्र वस्त्र, प्रवास जाम, सौह मरम आदि के गुण बध्नात है। यह उन साधारण ही वस्तुओं के समान, परमाने का ही प्रतिफल है। पानी बरस करने से भाव बनती है और उल्लेख रेतगाड़ी का इन्जन जैसी भारी वस्तुएँ धकेली जाती हैं। वस्त्र का बरा-सा 'क्लिनेट' जब गरम होता है तो रोजनी देता है। दीपक के बारे में भी यही बात है, गभी ही प्रकाश के रूप में परिवर्तित होती है, उसी की प्रकृति के रूप में परिवर्तित किया जाता है। व्यक्तित्व की सत्ता को उपाने से भी उसमें सर्वसौमुखी प्रखरता उत्पन्न होती है। प्राचीन काल में विद्वानों को गुरुकुलों के कठोर वातावरण में रहकर पढ़ने के लिए भेजा जाता था कि वे कष्टसाध्य जीवनयापन करते हुये अपने शरीर को सुदृढ़ और मन को सहनशील बनाने की साधना में उत्तीर्ण होकर प्रखर प्रतिभा विकसित कर सकें।

कच्चे फलों को सूखे या अनाम की गर्मी में बन्ध रख कर पकाया जाता है। आम प्रायः इसी प्रकार पास में पकता है और अपना खट्टापन हटाकर मीठा बनता है। दूध को बरस करने पर ही कृतसम्य होता है। सामान्य पानी की ओरधि उपरोधी 'डिस्टिल्ड वाटर' बनाने के लिए उसे भट्ठी पर बढ़ाया जाता और भाव बनाकर उड़ाया जाता है। उन साधना द्वारा कष्टसाध्य परिस्थितियाँ उत्पन्न की जाती हैं और उन्हें सहन करने की क्षमता का सहारा लेकर अपने को परिष्कृत करना पड़ता है, सोने को आग में तपकर ही विविध प्रकार की आभूषण बनते हैं। अन्य सामानों से भी उपकरण तनी बनते हैं जब उन्हें आग में जलकर कोमल बनाया जाय। धनुष्य की मृदता एवम् कठोरता को सुकोमलता में बदलने और अप्रकृष्ट धाँचे में ढालने के लिये तपस्वियों की रीति-नीति अपनाया आवश्यक होता है। आरामतलवी और मुक्त-सुखिछा से धरे वातावरण में बने बने योग अविकसित स्थिति में पड़े रहते हैं उनकी विविध क्षमताएँ विकसित

होने की बात बनती ही नहीं। ऊपर पर धार रखने से ही उसमें पनापन बढ़ता है और चमक सीखती है। उसे ऐसे ही एक कोने में पड़ा रहने दिया जाय तो धीरे-धीरे जब चढ़ती जायगी और मनु गल कर अपनी सीढ़ मर जायगा। सुविधा के अविभावी मोह अपना पुष्पाक्ष जोते खने जाते हैं। तीक्ष्णता की मूर्खि और रक्षा के लिए रगड़ आवश्यक है। फौज के सैनिकों को यदि नित्य 'परेड' करने और दौड़ लगाने का अवसर न मिले तो वे चोढ़े ही बिन्दों में लौट बाँस छेड़ बन जायेंगे तब उनके सिये लड़ सकना तो दूर अपनी कामा का बीज होना भी कठिन पड़ेगा।

इतिहास, पुराणों में ऐसे असंख्य आख्यात मौजूब हैं जिनसे प्रतीत होता है कि विविध शक्ति सम्पन्न लोगों को विभूतियों उपार्जन में तप-साधना का ही माध्यम लेना पड़ा था। असीरथ द्वारा तप करके गङ्गा को धरती पर लाया जाना, पार्वती का धिय से विवाह सम्पन्न होना, म्रुग का तप करके ब्रह्मण्ड का केन्द्र बनना, वसोदि की अस्थियों से वज्र बनना और उससे असुरों का मारा जाना, अगस्त्य का समुद्र घोषण, विश्वामित्र का कई सृष्टि का निर्माण, सात सामान्य मनुष्यों का सप्तऋषि बनना—वीसी अननित कथाएँ तप की शक्ति का परिचय प्रस्तुत करती हैं।

भगवान् कृष्ण की मुसंतति प्राप्त करने के लिये एकमणी सहित सम्पत्ति तब मात्र जङ्गली बेर खाकर उस स्थान पर तप करना पड़ा था, वहाँ मायकम 'क्रीडाध धाम' है। पत्नीय से 'रानी सहित वशिष्ठ की गाएँ' चरामे का दीर्घकासीन तप करके मुसंतति प्राप्त की थी। स्मार्धभू मनु और कतल्या 'रानी' के तप ने उन्हें राम धैरा पुत्र दिया था काश्यप तब अविष्टि के तप ने कृष्ण को बीदी में खिलाने का चरवाम दिखाया था। इन प्रसङ्गों में मनु प्रतिपादन है कि तप द्वारा मनुष्य भगवान् का भी पिता बन सकता है। आत्म-साधना में

त्वक्चर्मा को प्रमुखता की नहीं है। तब के कारण उभरने गर्मी से प्रसृत शक्ति से के आगरण की परिस्थितियाँ बनती हैं। इसी लिए आरम्भिक प्रगति की साधना में कई प्रकार के कठोर निषेध वाचन करने पड़ते हैं। व्रत उपवास, ब्रह्मचर्य जैसी तिली-झाड़ों से बटीर को इस शोथ बनाया जाता है कि वह कठिनाइयाँ सहने का अभ्यस्त तथा तज्जनित गर्मी से सुदृढ़ होने का अवसर प्राप्त कर सके।

उपवास के मार्ग अर्थात् विविध हैं। पेट को विश्राम देने से उसमें क्या अपच दूर होता है और पचान दूर होने से पाचन क्रिया में तीव्रता आती है। प्राकृतिक चिकित्सा कला में रोग निवृत्ति का प्रधान उपाय उपवास को माना गया है। उदर रोगों के अतिरिक्त उदरकाश का विशेष लाभ यह है कि इससे मनोविकारों का जन्म होने लगता है। जो शक्ति पाचन में लगती है वह यदि रुक सके तो उसका उपयोग मन के अपच को—विचार विह्वलता को दूर करने में नब सकता है। भारतीय धर्म में पुष्य पर्व एवं शुक्ल अवसरों पर उपवास को बहुत महत्व दिया गया है। विवाह के दिन घर-बच्चे के उपवास करने की प्रथा है। दैनिक उपासना पूरी न हो जाने तक कुछ न खाने पीने का निषेध कई लोग पाते हैं—यह उपवास का ही छोटा रूप है। उपवास को उप माना गया है।

अन्न का मन से क्या सम्बन्ध है। दैनिक जीवन में सतोबुगी आहार ही अपनाते की बात ध्यान में रखी जाय तो इसका प्रतिफल विचार शुद्धि के रूप में भी परिणमित होगा। नीति उपाजित परिश्रम की कमाई ही चाँही आय। कमाये वाले तथा परोसने वाले व्यक्ति आर्थिक और मानसिक दृष्टि से पवित्र हों। आते समय भगवान को मन ही मन भोग लभाने और उसे प्रसाद समझ कर बौद्धिक रूप में ग्रहण करने की भावना रखी जाय। चटोरेपन की विचारसिद्धि से बच कर केवल आहार की सार्थकता और से संतुष्ट रह जाय। अन्न की श्रेयता मान-

कर उसका सम्मान किया जाय और धूल के रूप में उसकी अनायश्यक बर्बादी न की जाय । यह बातें सामान्य सकती हैं, पर भात्मिक प्रगति की दृष्टि से उनका बहुत महत्त्व है । “जैसा खाये अन्न वैसा यने मन” याली उक्ति बहुत ही सारगर्भित है । मन को सार्वात्मिक बनाना आत्मोत्कर्ष की दृष्टि से नितांत आवश्यक है । उसके लिए आहार शुद्धि को प्रथम चरण कहा जा सकता है । आसाहार— भस्माजी—अशुद्ध व्यक्ति और आसाहरण में वकासा और परोसा गया मिर्च मसालों से भरा गरिष्ठ और उत्तेजक आहार मनः क्षेत्र में तमोगुण उत्पन्न करता है और उसका प्रभाव चित्त की अस्थिरता बनकर अपासना क्रम में भारी बिम्ब उत्पन्न करता है ।

विण्णाद श्रुति पीवन कुल के फल का कर निर्वाह करते थे । कणाद श्रुति शिरोरुप दृष्टि से जङ्गली धान्य खाकर गुजारा करते थे । यह भस्म शुद्धि की प्रक्रिया है । हमें स्वर्ण सम्पत्ति अधिक तक मान की कौ रोटी और छात्र इन दो ही वस्तुओं पर रह कर पुरश्चरण क्रम बचाना पड़ा है । अक्षय खाते से मन की विकृति का होना स्पष्ट है । प्ररशीया पर पड़े भीरुम वितामह जब धर्मोपदेश दे रहे थे तब त्रौपदी ने पूछा—देव ! जब मुझे भगी सभा में विधेयत्व किया जा रहा था, तो आपने यही धर्मोपदेश कीरवों को क्यों नहीं दिये ? उत्तर में भीष्म ने इतना ही कहा—उन दिनों मैं कुषान्व खा रहा था, अस्तु धर्मोपदेश करते हुए भी उसे चरितार्थ करने का साहस सम्भव न हो सका ।

आहार शुद्धि के लिए हम अपने खाद्य पदार्थों में सार्वात्मिक वस्तुएँ ही स्वीकार करें । दो बार से अधिक भोजन न करने का नियम बना लें । दूध, छाछ, रस, ककाम जैसे पेय पदार्थों के अतिरिक्त बीच-बीच में अश्व चीजें न लें । भूख से कम खावें । जल्दी न निक्लें, चबा कर खावें । सप्ताह में एक दिन जयवा एक धून निराहार रहें अपर फल साक दूध

आदि पर निर्वाह करें। साप्ताहिक उपवास की परंपरा जब बड़े तो देश की जटिल ख.स समस्या का सहज समाधान निकल सकता है। साथ ही अपच का इन निकल जाने से स्वास्थ्य संकट भी बहुत हद तक हल हो सकता है।

सप्ताह में एक दिन अस्वाद व्रत का पालन भी एक प्रकार का उपवास ही माना जा सकता है। मक्क, भजाले, शकर जैसे घस्तुएँ मात्र स्वाद के लिए खाई जाती हैं। उपयोगी स्तर का—उपयुक्त मात्रा में मक्क जकर आदि तो अन्न, साक, फल, दूध आदि में सहज ही मिल जाता है। ऊपर से इन चीजों का लिया जाता स्वास्थ्य के लिए नहीं बरन् स्वाद के लिए ही प्रयुक्त होता है। स्वाद के लोभ में आहार की अधिक मात्रा अवस्थ होती है और अपच उत्पन्न करके सरह-सरह के रोगों की जन्म देती है। स्वाद पर काबू पाना भी एक प्रकार का उप है। बिना मक्क, शकर, भजाले आदि का भोजन सप्ताह में एक दिन भी किया जाता रहे तो इसके स्वादेन्द्रिय पर नियन्त्रण करने की तप-प्रवर्षा चल पड़ेगी। मास्ती जी ने अपनी 'सप्त महाव्रत' पुस्तिका में 'अस्वाद' को प्रथम व्रत माना है और उसके फलस्वरूप सद्यश्चर्य पालन तथा मनोनिग्रह में सफलता मिलने का प्रतिपादन किया है।

मनोनिग्रह तपश्चर्या में दूसरा व्रत अद्यश्चर्य पालन है। स्वास्थ्य रक्षा की दृष्टि से रतिक्रिया के अनुसार मूलतः ही आने देने चाहिए। बहुमुखी जीवन उस को फुलवाही की तरह चलाने का अत्यन्त महंगा खिलवाड़ करने से बचना चाहिए। इससे अपनी ओर सहयोगी की हानि ही हानि है। शक्ति विनोद की सुखता और अति सञ्चय की महत्ता को समझते हुए इस दिशा में अधिकधिक संयम धरता जाना ही दूर-दर्शिता है। इस व्रत का साथ शारीरिक और मानसिक सुदृढ़ता के रूप में सामने आता है और आत्मिक प्रवृत्ति की दिशा में उस संयम ने

भारी सहायता मिलती है ।

शारीरिक ब्रह्मचर्य से भी अधिक महत्व मानसिक कामुकता से बचने का है । शरीर जरूर तो बचा-कवा ही होता है, पर कूटदृष्टि एवं काम चिन्तन के फलस्वरूप मानसिक विकृति बड़ी-बड़ी उत्पन्न होती रहती है । काम सेवन से जिस प्रकार शारीरिक लक्षित पड़ती है उसी प्रकार काम चिन्तन से मनोबल एवं अधमबल पड़ता है इससे आत्म-शक्ति में कमी पड़ती जाती है । ऐसी दुर्बल मनःस्थिति में वे आधार नहीं बन पाते जिनसे आत्मोत्कर्ष की दिशा में आकाशगत प्रगति सम्भव होती है । पुरुषों की नारियों के प्रति और नारियों की पुरुषों के प्रति शक्ति दृष्टि रखनी चाहिए । कामुक चिन्तन भी मानसिक अधिभार माना गया है और इससे होने वाली हानि को आत्मिक प्रगति के मार्ग में भारी व्यवधान माना गया है । मन को कामुक चिन्तन से बचाने के लिए उसके प्रति-बकी वरिन्त बाधों को अधिक समय तक मन में स्थान देना चाहिए । जितनी देर अधिक चिन्तन के लिए मस्तिष्क को छूट दी जाती है, उतनी ही सुविधा यदि परिष्कृत चिन्तन के लिए दी जा सके तो उक्त परिष्कृत मनोभूमि से काम, क्रोध, मोह, भोद, मत्सर, चिन्ता, निराशा, भय आदि का कोई कुबिचार, मनोविकार वगैर न समेता । गुणनात्मक गुण चिन्तन के बिचारों से मन को भरा पूरा रखने के लिए स्वाध्याय, सत्सङ्ग, स्मरण, चिन्तन का आश्रय लेकर मनोभूमि ऐसी शोध, परिष्कृत बनाई जा सकती है जिसमें कुबिचारों को पैर जमाने के लिए ठनक भी गुंजायित न रहे ।

हनुमान, भीष्म, अकुराचार्य, लखन, चिबेकानम् आदि महाचारियों के उज्ज्वल चरित्रों पर बार-बार विचार किया जाना चाहिए । बिनाभी ने एक जीवन सुन्दरी को उपशोच के लिए प्रस्तुत किये जाने पर इतना ही कहा था — 'ऐसी सुन्दर बेरी नाका जेसी तू मैं भी इतना सुन्दर

होना" । अन्तरा उभंती ने अर्जुन से उसी जैसा पुत्र पाने के उद्देश्य से काम प्रस्ताव किया तो अर्जुन ने उत्तर दिया—"आप कुन्ती की तरह मेरी माता और मैं आपका सवे पुत्र की तरह बालक हूँ । इसी प्रकार तत्काल अग्नयी पुत्र प्राप्ति की मनोकामना पूर्ण हो जाती है ।" ऐसी ही पवित्र दृष्टि रखने से आत्मगत सञ्चित होता है । इस मनोविग्रह को तप की ही सजा दी गई है । स्वादेन्द्रिय और कामेन्द्रिय की स्थूल और सूक्ष्म विस्था पर काबू पाया जा सके तो समझना चाहिए कि इन्द्रिय विग्रह का उद्देश्य पूरा हो गया । आँख, नाक, कान आदि की चित्त की चंचल बन्धानों में तमिक ही भूमिका रहती है । प्रधान तो यही दो स्वादेन्द्रियाँ हैं इनका उपभोग और क्लृप्त्य रोकने के लिए जो प्रयत्न किये जाते हैं, उन सभी को तपश्चर्चा का भाग माना गया है ।

भूतों के लिये शरीरिक-मानसिक दण्ड प्रताड़ना की प्रायश्चित्त कहती हैं । यह भी तप चर्च में ही आती है । दैनिक भूतों को समझना और भविष्य में ऐसा न होने देने की तत्काल सीध करना—यदि नैतिक गलतियाँ हुई हैं तो उनके लिए भोजन में आंशिक कटौती, अमुक समय का मौन, नींद में कटौती, अतिरिक्त भस्म, छतक-बैठक जैसी प्रताड़ना, वगैरह व्यवस्था स्पर्ष की जा सकती है । विप्लवे जीवन में कोई बड़े अपराध बने हों, तो उनके लिए चन्द्रायण व्रत, दाढ़ी बढ़ाना, अमुक समय तक नंगे पैर रहना, पैदल तीर्थ यात्रा, छन दाढ़ जैसी किन्हीं विशेष प्रायश्चित्तों की व्यवस्था किसी उपयुक्त नीतिवेत्ता के परामर्श से करनी चाहिए इससे मन पर बड़े दृढ़ बाध भार से निवृत्ति मिलती है ।

स्थूल शरीर को तपाने वाली उपरोक्त कुछ कष्ट साध्य तपश्चरित-क्षाओं का उल्लेख किया गया है । सूक्ष्म शरीर मन को तपाने के लिए सूक्ष्म और वासना का मोह और मोह का परित्याग करना पड़ता है ।

बैराग्य इती का नाश है। सादा जीवन उच्च विचार का अनिवार्य समकक्ष है। सूक्ष्म शरीर में अकृच्छा बनी रहे इसके लिए सादरी का नम्रता एवं मितव्ययिता का अपना-पना आवश्यक है। खर्चीली तरहक-सदक और उछल धाट बाट से बचा जाय और जीवन, वस्त्र निवास आदि जीवन चर्या के प्रत्येक क्षेत्र में नीतस न्यायिक जैसी सादरी बरती जाय। खर्चे उतना ही किया जाय जितना निर्वाह के लिए नितान्त आवश्यक हो। आवश्यकताओं और मौलिक महत्वाकांक्षाएँ घटाई जायें ताकि उनमें जगने वाला सभ्य जब और मनोबोध परमार्थ प्रयोजनों में समागम के लिए दबाया जा सके।

(१) समय और आरोग्य की भीति अपना कर शक्तियों के संयम एवं अभिवर्धन के लिए प्रयत्नशील रहने में अपने साथ कठोरता बरतना
(२) लोक मञ्जल के मुख्य प्रयोजनों में अपनी सामर्थ्य का धका भाग भरण के कारण स्वयं को कठिनाई में रहने की स्थिति का अभ्यास
(३) स्वाध्याय सोंगों जितना भौतिक लाभ उपार्जन करने में मूल्य रह जाय पर भी सन्तोष
(४) अनोक्ति से संवर्ध करने में आसुरी तत्त्वों के साम्राज्य से आकाश। वह सब कारण ऐसे हैं जिनसे उच्चस्तरीय महा मानवोचित जीवन जीने वालों का भाव दिग्भारता पड़ता है। धिमासी और महत्वाकांक्षी रीति-नीति अपमाने वालों का मध्योचित उपार्जन अपनी बढ़ी-बढ़ी आकांक्षताएँ भी पूरी नहीं कर पाता फिर वे मान-सत्ता के महाद्वन्द्वों का पालन करने के लिए समय और साधन कहाँ से पायें ? यह प्रयोजन अपने साथ भिक्षुव्रतिया, कष्ट सहिष्णुता, मनो-निग्रह जैसी सब्जी बरसे बिना और किसी प्रकार पूरा नहीं हो सकता।

अनीति पर उत्तम सोंगों की सिद्धान्तवादी सहन नहीं हो सकते वे देखते हैं कि प्रत्यक्ष न वही परोक्ष रूप से वे उनके स्वेच्छाचार में बाधक हैं। नीति का समर्थन और अनीति का विरोध करना भी उनके स्वाधीन

पर चीट पहुँचाता है। वे सोचते हैं, यह रोड़ा रास्ते से हटाकर निष्कण्टक होना चाहिए। ऐसी दशा में अनीति बौद्धों के आक्रमण का शिकार होना पड़ता है। फिर कई बार ऐसी विवशता आ जाती है कि अवांछनीयताओं को सुपचाह सहने के लिए अपना अन्तरात्मा तैयार नहीं होता और अन्धाय से जूझने में बड़ी से बड़ी हानि उठाने के लिए भी अपना मोर्चे-साहस तब कर खड़ा हो जाता है। प्रसिद्ध है कि अज्ञानता जोष संघटित हुनाना करते हैं, पर अन्धाय पञ्च के लोग अपनी भीखता अथवा तपकथित ज्ञानि प्रियता के कारण मुँह छिपाये बैठे रहते हैं। चार गुणों का कुछ-बिला करने में जालीस सामान्य लोग हमके पड़ते हैं। ऐसी दशा में अन्धाय विरोधी अकेला बड़ जाता है और उसे अपनी विरोधात्मक साहसिकता के कारण कई प्रकार के आघात सहने पड़ते हैं। इतिहास के पृष्ठों पर सम्राटों, सुधारकों और शहीदों की दुष्टों द्वारा तरह-तरह से कत्ताये जाने के अवचित घटनाक्रम मिलते हैं। इनका दोष इतना ही था कि उनमें अवांछनीयताओं के साथ असहयोग, विरोध प्रकट किया था और उनका सम्मूहन करने का प्रयास कर रहे थे विरोध न करने से अनीति को प्रोत्साहन मिलता है और वह सी गुने उत्साह से बिनाज बर उताह होती है ऐसी दशा में प्रतिरोध अनिवार्य हो जाता है। तब जो इतना साहस दिखाने में जोड़ सहने की भी तैयार रहें। इसी की पूर्व तैयारी के लिए भी कुछ सहिष्णुता का पूर्वाभ्यास करना पड़ता है।

सुविधा भरा जीवन वांछनीय बनाता है और प्रतिभा को प्रसुप्त स्थिति में धकेल देता है। संघर्षभाव, कठिनाई भरे जीवन में अल्प सुविधाएँ कितनी ही क्यों न हों, इतना साच स्पष्ट है कि उससे मनुष्य की प्रखरता निखरती है। अमीरी के वातावरण में से कदाचित्त ही कभी कोई प्रतिभाएँ उभरती हैं। संसार भर के महामानवों के

इतिहास में यह स्थिति स्पष्ट है कि वे या तो कठिनाइयों की परिस्थिति में अपने वे अथवा उनके ज्ञान-बुद्धकर कठिनाइयों से भरा जीवन-क्रम अपनाया था। एतद्वर पर एतद्वर से ही चाकू की छार तेज होती है। मानवी प्रतिभा के तीव्र होने में जो बड़ी तथ्य काम करता है।

मायवी पुरस्चरणों के समय आरवतीर से साधकों को जीवन संयम, अस्वाद, घरा-उपवास, अस्वाचर्य पावन, अपने शरीर की सेवा---कपड़े धोना, नृत्यागत बनाना आदि कार्य स्वयं करवा कोमल सेवा स्थान कर भूमि या तबत पर सोना, मारे हुए पशुओं का चमड़ा प्रयोग में न लाकर कवचा का परिचय देना, कुछ समय चीन रहना जैसी तितीभक्तों बरतने के लिए कहा जाता है। इस निर्देश के पीछे तथ्य इतना ही है कि कष्ट सहिष्णुता का अभ्यास करते हुए हर बड़ी बड़ विचार करते रहा जाय कि आदर्श जीवन जीने वाले के लिए स्वेच्छापूर्वक अनुविधान सहन करने में उरसाह एवं समीप करने का स्वभाव परिपक्व करना आवश्यक है। अभ्यास रहने से, वैसा विस्तार चलते रहने से अदतर आने पर वे अङ्गुर्न अप्रत्याशित नहीं लगती और लोभा जाता है यह तो होना ही था, इसकी तैयारी तो पूर्वोक्त के रूप में देर से की जाती रही है।

तथ तितीला में आरीरिक, मानसिक एवं आर्थिक कठिनाई की स्वेच्छापूर्वक आत्मनिरा किया जाता है। इसे देवता के प्रति भक्ति भाव प्रदर्शन का प्रमाण माना जाता है। अस्तुतः यह देवता और कोई नहीं 'आत्म देव' ही है। अपने आत्मीय परिष्कृत करके देव के स्तर तक पहुँचने के प्रयास ही वास्तविक साधनाएँ हैं। जसी लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए तथ साधन—विज्ञान का दाँवा आकर किया गया है।

विज्ञान पत्र की साधना में तथस्वर्ग को केवल मान कर चलने वाले विधि-विधानों का उद्देश्य है—अनुष्ठान से निवृत्ति—मूर्च्छा से मुक्ति।

इसके लिए गर्मी उत्पन्न करनी पड़ती है। गर्मी वाकर प्रसुप्ति से मुक्ति मिलती है। सूर्योदय की बेला निकट जाने पर प्राणियों की निद्रा टूटती है और वे जागते उठते एवं कार्यरत होते हैं। रात्रि में कनिष्ठा सिफुड़ी पड़ी रहती है पर जैसे ही सूर्य निकलता है वे हँसने खिलने लगती हैं। मानवी सत्ता के धर्मगत बहुत कुछ है। अत्युक्ति न समझी जाय तो यह भी कहा जा सकता है कि सब कुछ है। किन्तु है वह सूक्ष्म। इस मूर्खता के जगाने के लिए धृष, आप भिन्नती आदि से उत्पन्न बाहरी गर्मी से काम नहीं चलता। उत्तमा प्रभाव भौतिक जगत में ही अपने हल-चल उत्पन्न कर के रह जाता है। बेतला पर चढ़ी हुई मूर्ख को हटाने के लिए तप करना पड़ता है। उसके लिए भीतरी गर्मी की आवश्यकता पड़ती है। इसे कैसे उगाया और बढ़ाया जा सकता है, इसी विज्ञान को अभ्यास की भाषा में तप कहते हैं।

तप की स्थूल प्रक्रिया सांकेतिक विधि यह है जिससे शरीर की स्वाभाविक सुख सुविधा को—वासना को रोक जाता है और सत की स्वाभाविक चंचलता को—अहंता और लोभपता की प्रतिबन्धित किया जाता है। मनोनिग्रह इसी का नाम है। निरोध से शक्ति उत्पन्न होती है, धुले मुह की पत्तीकी में खीनता हुआ पानी भाप बनकर उड़ता रहता है और उसके तिरिहित होने में कोई अच्छे खसी बात माधुर नहीं पड़ती, पर जब इसी को कढ़े इन्कन में बन्द कर दिया जाय तो फैली हुई भाप उस बर्तन को काड़ कर चक्कर विस्फोट कर सकती है। स्टोव और प्रेशर कुकर फटने से दुर्घटना इसी निरोध का परिणाम होती हैं। इन्द्रियनिग्रह और मनोनिग्रह का महारम्य इसी आधार पर बताया जाता है। ब्रह्मदर्श की महत्ता का रहस्य यही है कि 'ओजस् को निम्न-गामी अध पतन से रोक कर ऊर्ध्वगामी बनाया जाता है - उस शक्ति की गर्मी नाली में बकेरे की अपेक्षा अस्तिष्मिय जेलन में रक्या जाता

है, तो वह लोक जन्ममरण से मुक्त है। वह निरोध का धारक है।

सप साधना का दूसरा फल है—मंचन। समुद्र मंचन की वह पीरा-जिक आकषायिका सर्व विविध है जिसमें देव-दायकों ने विभिन्न कर समुद्र मथा या और चोदह बहुमूल्य रत्न पाये थे। जीवन एक समुद्र है। इसमें इतनी रत्न पायी जाती हैं कि किसी संख्या सीमित नहीं की जा सकती। तिरिचियों और रिचियों की मचना अमुक संख्या में की जाती है पर वह शानकों की अपनी अनुभूति भर है जिसने खोजा उसने इतना पाया बताया। समुद्र बहुत विस्तृत है। कच्चे इसमें कितना कुछ लके और कितना बासके इतने सर के वह अनुमान नमाना उचित नहीं कि समुद्र की समग्र सम्पदा इतनी स्वल्प ही है।

जीवन सिन्धु में है जो कठ रत्नों की निकालने के लिए सामान्य के अधिक पुनर्वास एवं साधन की आवश्यकता पड़ती है। इनका कारण और विकास तब साधना के माध्यम से हो सकता है—हीता है। जो उन्हें विकसित कर लेता है वह जीवन की बहुमूल्य उपदानों का स्वामी बन जाता है—महानाथ बन जाता है। प्रचुरता का लक्षण बहुमूल्य को सब प्रकार सम्पन्न होते हुए भी दीन हीन ही बनाये रहता है। इस तथ्य के अनेक प्रमाण मानव जीवन क्रम में देखे जा सकते हैं। कई भक्ति शारीरिक दृष्टि से सर्व और मानसिक दृष्टि से सुयोग्य होते हैं, पर साधन का अभाव होने से वे कोई महत्त्वपूर्ण कदम नहीं उठा पाते। लका-कुषाकाओं से कस्त रहने—आपत्तियों की—असफलताओं की सम्भावना उन्हें पत-पत भर डराती रहती है। बोडी-वी कठिनाई क्षात्र पर डरे बबरावे दिखाई पड़ते हैं। ऐसे व्यक्ति प्रगति के उपयुक्त अवसर सामने होने पर भी उन्हें बँधते और बड़ी-बुरी स्थिति में आजीवन पड़े रहते हैं। इसके विपरीत साहसी व्यक्ति स्वास्थ्य, शिक्षा, साधन एवं उपयुक्त अवसर न होने पर भी कुस्ताहस्त बरे कबल उठाते और आश्चर्य-

चक्रित करने वाली सफ़लताएँ प्राप्त करते देखे जाते हैं। ऐसे ही दुस्साहसी व्यक्ति इतिहास के पृष्ठों पर अपना नाम अमर करते देखे जाते हैं। किसी भी क्षेत्र की महत्त्वपूर्ण सफ़लताएँ पाने के लिए ऐसी ही साहसिक मनोभूमि का होना आवश्यक है।

जीवन के हर क्षेत्र में बच-बच पर संघर्ष की आवश्यकता होती है। प्रसृत कठिनाइयों को चीरते हुए ही प्रगति सम्भव होती है। मान पाने को चीरते हुए आगे बढ़ती है। सफल बनाने का कार्य भी छोड़ने से आरंभ होता है। सत को बोलने से पहले उसे जीतना पड़ता है। अधिक मोनियों में प्रवेश करते हुए जीव जिन बहु-व्यक्तियों का अभ्यस्त होता है, उन्हें घटाये-हटाये बिना पानवी मरिचा के अनुकूल गुण-कर्म स्वभाव उपाशित नहीं किया जा सकता। आन्तरिक अवांछनीयताओं को हटाकर उस स्थाप पर अकृष्टताओं की स्थापना करने के प्रयत्न की साधना कहते हैं। यह साहसिकता के बिना किसी भी प्रकार सम्भव नहीं। बाहरी शत्रुओं से लड़ने के लिए जितना युद्ध कीकष चाहिए उसना ही शीर्ष साहस अपने भीतर घुसे हुए क्रोध, लोभ, मोह, मद-मत्सर जैसे आत्म शत्रुओं से लड़ने और परास्त करने के लिए आवश्यक होता है। पूर्वज जनः स्थिति के मोक्ष अपनी भीतरी कबजोरियों को आतसे हैं, उन्हें हटाना चाहते हैं, पर साहस के अभाव में उनके साथ लड़ने का पराक्रम प्रदर्शित नहीं कर सकते। कनत आत्म-सुधार एवं आत्म-निर्माण का प्रयोजन पूरा कर सकना उनसे बन ही नहीं पड़ता। अपने को सहाय्य अनुसन्ध करते हैं और थक कर प्रयत्न ही छोड़ बैठते हैं।

बाहरी युद्ध जीतने के नीतिक लाभ हैं किन्तु आंतरिक युद्ध में जीतने से तो विभूतियों का इतना बड़ा भण्डार हाथ लगता है जिसे पाकर मनुष्य जीवन सन्ने अर्थों में सार्थक माना जा सकता है। साधना को संग्राम कहा गया है। 'साधना संग्राम' शब्द का अन्वयान विज्ञान में

बार-बार उल्लेख होता है। देवासुर संघर्ष के अनेकानेक असङ्ग पीराधिक उभयध्यानों में आते हैं, यह वर्तकारिक रूप मनुष्य बीहवन के भस्तरङ्ग और बहिरङ्ग क्षेत्रों में सदा होते रहने वाले संघर्षों का ही चित्रण है। दुर्गा सप्तमती और बीता की पृष्ठ भूमि इसी संघर्ष के आधार पर खड़ी है भगवती दुर्गा द्वारा असुरों का संहार और कृष्ण द्वारा अर्जुन के माध्यम से महाभारत का आयोजन प्रकारान्तर से इसी तथ्य की ओर इंगित करते हैं कि साधना संघर्ष के क्षेत्र में प्रवेश किये बिना उन अवधियों से पीछा नहीं छुड़ाया जा सकता जो मनुष्य की दयनीय दुर्दशा में डाले रहने के लिए प्रथम रूप से उत्तरदायी हैं।

भगवान् के अवतार के प्रसिद्ध प्रयोजन दो हैं (१) अर्थ का सम्भूजन (२) अर्थ का संस्थापन। महाभारत की निरस्त करके ही महाभारत की स्थापना ही सकती है। अस्तु सिद्ध के दो भागों की तरह दोनों परस्पर पूरक एवं अविच्छिन्न भी कह सकते हैं। सत्त्व को विकसित करने वाला मार्ग जहाँ साधनायी समाता है वहाँ निराई, गुहारी, छटाई, रसवाली जैसी कहाई भी भरता है। आत्मोत्कर्ष के लिए जहाँ सत्प्रवृत्तियों का विकसित किया जाना, पुण्य प्रयोजनों को अपनाया जानीष्ट है। उतना ही पुण्यवृत्तियों को उखाड़ फेंकने के लिए तत्परता भरतना भी आवश्यक है। भगवान् के अवतार इस दुन्दरी किया प्रक्रिया को सम्पन्न करने के लिए ही होते रहे हैं। व्यक्तिगत जीवन में भी प्रगति पथ पर बढ़ने वालों को इसी मार्ग का अवसरान्वयन करना होता है। संक्षेप में इसे जो कह सकते हैं कि जिसके अन्तःकरण में भगवान् की दिव्य ज्योति का अकारण होना, उसे अव्यासनीयताओं के किरण लोहा लेने के लिए पराक्रम प्रदर्शित करना होना और सत्प्रवृत्तियों के अभिवर्धन में छुटना होना। यह दोनों ही प्रयोजन जिस आन्तरिक साहस द्वारा सम्पन्न होते हैं, उसी को 'आत्म बल' कहा गया है। तप साधना

का एक उद्देश्य आत्मकल का उपार्जन भी है ।

कुविचार मस्तिष्क पर छाये रहते हैं और शरीर को भ्रम करने की आवत धवी होती है। यदि पुराने अभ्यासों को काटा, उखाड़ा न जाय तो फिर उत्कर्ष के लिए आगे बढ़ चलना कैसे बन पड़ेगा । स्पष्ट है कि कुविचारों को सद्विचारों से ही निरस्त किया जा सकता है । काँटे से काँटा निकालने और विष से विष को नारने की उक्ति प्रसिद्ध है । मस्तिष्क में यदि कामुकता के विचार उठते रहते हैं, तो उनके काटने का एक ही उपाय है कि ब्रह्मसर्व के—वसिष्ठ दृष्टिकोण को सतर्क विचारों को मस्तिष्क में जमा किया जाय । इस मार्ग पर चलने वाले हनुमान, भीष्म, जंकराधाम, रघुनन्द आदि महामानवों के चरित्रों का विस्तार किया जाय; उस पक्ष के समर्थनवाले तर्क, तथ्य, प्रमाण, उदाहरणों को पर्याप्त माथा में स्वाध्यास, मनन आदि की सहायता से संग्रह किया जाय । उन पर बार-बार गहराई से विचार किया जाय । कामुकता तथा शालीनता के दोनों पक्षों को अपनी-अपनी बात के समर्थन का अवसर देकर यदि विवेक द्वारा निष्पक्ष न्यायाधीश की तरह फैसला करने का अवसर दिया जाय तो पुराने भ्रमाच्छनीय विस्तृत अभ्यास को आसानी से काटा जा सकता है । गारी-रिक्त बुद्धिबुलियों के सम्मुख में भी यही बात है । अना, व्यसन, आलस्य जैसे दुर्गुणों से निपटना, कठोर संकल्प एवं दृढ़ निश्चय से ही सम्भव हो सकता है । व्यक्तित्व का कार्याकल्प कर सकने वाले व्यक्ति ही लक्ष्य ज्यों में शूर-वीर कहे जाते हैं और उन्हीं को चैतन्य जगत् की प्रत्येक दिशा में बढ़ चलने का द्वार खुला मिलता है ।

अण्डा तब फूटता है जब उसके भीतर के बच्चे की अन्तःचैतन्य उस परिधि को तोड़ कर बाहर निकलने की चेष्टा करती है । प्रसव पीड़ा और प्रजनन भी यही सब जाती है जब गर्भस्थ शिशु की चेष्टा उस

मन्त्रों को तोड़ कर मुक्ति पाने की आधुर चेष्टा में संलग्न होती है। इन शिशुओं के संकल्प बिरे-परे हों तो वे भीतर ही लड़-गल कर नष्ट हो जायेंगे। प्रगति के लिए पराक्रम और अक्रमणीयताओं के विरुद्ध संघर्ष का शीघ्र साहस अपना कर ही किसी को उत्कृष्ट स्तर तक बढ़ चलने का अवसर मिलता है। पराक्रम विहीन व्यक्ति को प्रतिपक्षी कल्पितों नष्ट-प्रष्ट करके रख देती है। अकस्मिक युद्ध ने ही अपने समय के अनाचार से शूर वीरों की तरह बढ़ाई लड़ी की पर पीछे उनके अनुयायियों ने बौद्ध धर्म का एक सरल पक्ष ही ध्यान में रखा—अहिंसा। यह जुला दिवा गया कि आक्रमणकारी हिंसा की दुष्टता से लौहा लिये बिना अहिंसा को रखा नहीं हो सकती। हुमा भी नहीं। अहिंसा की आड़ में कायरता ने अज्ञान जवाब दिया। लोग कद तब का सरल आशय तो बरुई रहे पर अनीति से जुझने की प्रवृत्ति को व्यर्थ समझने की एकाकी दृष्टि अपनाते रहे। मध्य एशिया के सुटेरों ने इस दुर्बलता की समझा और वे भारत पर बढ़ दौड़े। शीघ्र गैरा देने पर वे बहुसंख्यक और साधन-सम्पन्न होते हुए भी थोड़े-के सुटेरों का सामना न कर सके और पराधीनता के घास में जकड़ गये। हमारी हजार वर्ष की गुलामी आक्रमणकारियों की वरिष्ठता का नहीं—हमारी आन्तरिक दुर्बलता का काया पुच्छ है—जिसे एकाकी अहिंसा कृति को अपना कर भीस्ता एवं कायरता के रूप में स्वभावगत बना लिया गया था। पराक्रम गैरा बैठ जाय तो मक्खी, भूखर, कटमन, पिस्तू, पूहे एवं शरीर में भुसे अदृश्य रोग कीटाणु तक अपने अस्तित्व के लिए खतरा बनकर बढ़े हो जायेंगे। थोर, लचके, गुण्डे, ठग, आत्तायी अपने ही इधे-बिधे घरे पड़े होते हैं और उन्हें जब दुर्बलता का पता चलता है तो अति अस्वाहपूर्वक आक्रमण करने के लिए दूट पड़ते हैं। प्रगति के लिए व सह्य, आत्म-रक्षा तक का उद्देश्य बिना-प्रबल पराक्रम विकसित किये

सम्भव नहीं हो सकता । पराक्रम प्राण का गुण है इसी को पुरुषार्थ भी कहते हैं । प्राणवान पुरुषार्थी को ही पुरुष कहा गया है । नर और पुरुष में अन्तर है । पुरुष सन्ध पुरुषार्थी नर और नारी दोनों के ही भेद में प्रयुक्त होता है । इसलिए महापुरुष शब्द के अन्तर्गत महान नारियों की भी गणना होती है । यदि ऐसा न होता तो महान नारियों की उल्लेख भावना ही समझी जाती अथवा महापुरुष की तरह महानारी का भी उल्लेख इतिहास पुराणों एवं आंस्वों में रहा होता ।

आत्म-बल इसी आन्तरिक ऊर्जा का नाम है जो मनुष्य को भौतिक और आत्मिक क्षेत्र में प्रबल पुरुषार्थ और अनुपम साहस का सांचा कर देती है । आत्म-बल हीन मनुष्य कोई भी बड़ा कदम उठाने में सिकता है । सांसारिक प्रवृत्ति ही या आध्यात्मिक प्रवृत्ति, दोनों ही स्थितियों में उसकी आवश्यकता पड़ती है । तपस्वी व्यक्ति में सहज कम से ही उसका विकास होता चलता है । कठिनाइयों से भयभीत होने की अपेक्षा तपस्वी उन्हीं में रस लेने लगता है । उस स्थिति में साधक किसी भी सफलता की वृत्ति कीमत चुकाकर उसका अधिकारी बनने की स्थिति में अपने आपको पाता है ।

चेतना का उच्चस्तरीय प्रशिक्षण देना योग सम्प्रदाया काव और क्रिया-कलाप में मुख्यवस्था का आरोपण तब माना जाय । इसके लिए कई तरह के लिये प्रयोगात्मक अभ्यास करते पड़ते हैं । पहलवान बनने के लिये अखाड़े में जाकर छोटी छोटी कसरतों का सिलसिला शुरू करना पड़ता है । कसरतों की श्रमवाह और बल्लस में कुश्ती पचाह कर यशस्वी होना दो अलग स्थितियाँ हैं, नर दोनों का परस्पर घनिष्ठ सम्बन्ध है ।

दंगल में कुश्ती पचाहना बड़ा ही गौरव की बात समझी जाती

है—उसके सामने अखाड़ों में सामान्य कसरत मचाने लगती है। किन्तु धर्मसद्वार व्यक्ति जानते हैं कि ईश्वर की कुशली पलाइने की स्थिति तक उन्हीं जिलवाइ जैसे अभ्यासों के माध्यम से पहुँचा जाता है। इस प्रकार जीवन की भौतिक पारमैरिक सफलताओं को प्राप्त करने की समता मनुष्य तप साधना द्वारा अर्जित करता है। पौराणिक उपासकों से लेकर वर्तमान काल के महापुरुषों तक के जीवन की अद्भुत सफलताओं के पीछे कितनी न कितनी तप साधना के आधार की अत्यन्त भारी जा सकती है। हम भी उसे जीवन में अपनाकर कमजोर अधिकाधिक प्रगति के अधिकारी बन सकते हैं।